

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Powszechne mity na temat snu szkodzą zdrowiu

Naukowcy zidentyfikowali najbardziej popularne mity dotyczące snu np. o tym, że alkohol pomaga zasnąć albo, że wystarczy 5 godzin, aby się wyspać. Niestety, błędne przekonania

zwiększają ryzyko groźnych chorób.

Naukowcy z New York University School of Medicine przejrzyli ponad 8 tys. stron internetowych, aby sprawdzić, co ludzie myślą na temat snu. Ocenili następnie najczęstsze przekonania pod względem ich zbieżności z naukową wiedzą.

„Sen to jedna z podstawowych części życia, która wpływa na naszą produktywność i samopoczucie” - podkreśla dr Rebecca Robbins, główna autorka badania opisanego na łamach magazynu „Sleep Health”. „Rozwiewanie mitów na ten temat promuje korzystne nawyki, które z kolei pomagają zachować lepsze zdrowie” - zwraca uwagę badaczka.

Jedno z najczęstszych groźnych przekonań było takie, że wystarczy 5 godzin, aby się wyspać. Eksperci zaznaczają, że nauka temu zaprzecza i przestrzegają, że wiara w ten mit, w długiej perspektywie najbardziej szkodzi zdrowiu spośród wszystkich odkrytych przekonań.

Szkodzi też wiara w pozytywne działanie drzemek u ludzi, którzy mają problem z zaśnięciem nocą. Badacze zalecają przestrzeganie ustalonego harmonogramu, który pozwala spać o stałych porach, przez co najmniej 7 godzin na dobę.

To także nieprawda, że przed snem warto wypić drinka. Alkohol zaburza bowiem głęboką fazę snu, której człowiek potrzebuje, aby wypocząć.

Inny powszechny mit mówi, że chrapanie jest niegroźne. Często tak jest, ale może też być też oznaką bezdechu sennego - groźnego zaburzenia, w którym oddech ulega czasowemu zatrzymaniu.

„Sen jest ważny dla zdrowia i powinny być podejmowane większe wysiłki w celu edukowania w tym temacie społeczeństwa. Na przykład lekarze, dyskutując o tym z pacjentami mogą sprawić, że szkodliwe mity przestaną podnosić zagrożenie ich pacjentów chorobami serca, otyłością i cukrzycą” - twierdzi prof. Girardin Jean Louis, współautor badania.

Naukowcy przyznają też, że w przypadku niektórych przekonań, nie wiadomo jeszcze czy to szkodliwe mity, czy korzystne porady.

Niektórzy ludzie wierzą na przykład, że odsypianie w weekendy pomaga. Z jednej strony taka praktyka zaburza codzienny rytm. Z drugiej jednak przedstawicielom pewnych zawodów, np. pracownikom zmianowym może pomóc w uzupełnieniu niedoborów snu.

Dalszych odpowiedzi będą mogły udzielić dopiero kolejne naukowe badania.

Źródło: pap.pl

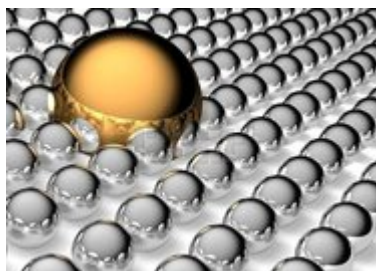
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28981.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy