

[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](#)

Nieregularny sen powiązany z chorobami metabolicznym

Nieregularny sen zwiększa ryzyko otyłości, wysokiego poziomu cholesterolu, nadciśnienia, wysokiego poziomu cukru i innych zaburzeń metabolicznych - wynika z badania

opublikowanego na łamach „Diabetes Care”.

Rezultaty badania ufundowanego przez National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) pokazały, że już godzinne odstępstwo od normy, np. późniejsze położenie się do łóżka, wcześniejsza pobudka czy po prostu o godzinę dłuższy lub krótszy sen, zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju nieprawidłowości metabolicznych aż o 27 proc.

Chociaż od dawna wiadomo, że zaburzeniom metabolicznym sprzyja niewystarczająca ilość snu, to do tej pory niewielu badaczy sprawdzało, jaki wpływ na zdrowie ma sen nieregularny.

Autorzy niniejszego projektu przez kilka lat śledzili losy ponad 2 tys. ochotników. Uczestnicy badania nosili specjalne urządzenia mierzące cykl snu i czuwania, tzw. aktygrafy, prowadzili dzienniki snu oraz wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków sennych, trybu życia i stanu zdrowia.

Okazało się, że u osób śpiących nieregularnie – kładących się o różnych porach i śpiących różną ilość czasu – częściej występowały zaburzenia metaboliczne.

Analizy pokazały również, że problemy metaboliczne były zazwyczaj poprzedzone zmianami w dotychczasowym harmonogramie snu, co sugeruje, iż pomiędzy nieregularnym snem a występowaniem zaburzeń metabolicznych istniał związek przyczynowo-skutkowy.

Osoby śpiące nieregularnie miały też wyższe wskaźniki depresji, spożywały więcej kalorii i częściej cierpiały na bezdech senny.

Źródło: pap.pl

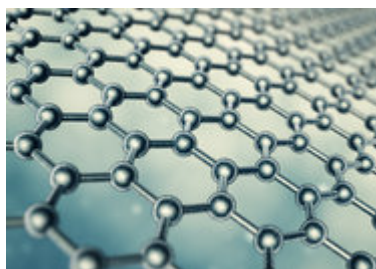
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29046.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

[Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

[Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR](#)

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy