

[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](#)

Dobry sen to lepsze bakterie w jelitach

Według nowego badania, flora jelitowa osób wyspanych jest w lepszym stanie niż niewyspanych. To z kolei przyczynia się do zachowania zdrowia w różnych obszarach.

Badacze z Nova Southeastern University podają kolejny powód, aby dobrze się wysypiać.

„Biorąc pod uwagę silną, dwukierunkową komunikację między mózgiem i jelitami, prawdopodobne wydaje się, że organy te na siebie oddziałują” - mówi prof. Jaime Tartar, autorka publikacji, która ukazała się w magazynie „PLOS ONE”. „Uwzględniając wcześniejsze doniesienia, uważamy, że słabej jakości sen wywiera silny, negatywny efekt na zdrowie i różnorodność mikrobiomu jelit” - wyjaśnia ekspertka.

Mikrobiom jelitowy to bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy oraz ich DNA, znajdujące się w układzie pokarmowym.

W przeprowadzonym przez badaczy eksperymencie ochotnicy nosili w nocy czujniki monitorujące różne funkcje życiowe. Na tej podstawie naukowcy mogli obserwować jakość snu uczestników. Wyniki odnieśli do rezultatów badania kompozycji jelitowego mikrobiomu badanych.

Okazało się, że lepiej śpiące osoby miały więcej różnych gatunków mikroorganizmów w jelitach. Badacze wyjaśniają, że różnorodność mikrobiomu chroni przed różnymi schorzeniami, w tym chorobą Parkinsona, chorobami autoimmunologicznymi, depresją czy zaburzeniami lękowymi.

„Dostatecznie dobry sen w nocy może prowadzić do poprawy zdrowia, a niedobory mają szkodliwe efekty. Wszyscy widzieliśmy doniesienia o tym, jak brak wystarczającej ilości snu może prowadzić do problemów w krótkim terminie (stres, zaburzenia psychiczne) oraz w długiej perspektywie (choroby serca, rak)” - wyjaśnia badaczka.

Jednocześnie, naukowcy zwracają uwagę, że na mikrobiom wpływa wiele czynników, w tym genetyka, dieta i przyjmowane leki.

Źródło: pap.pl

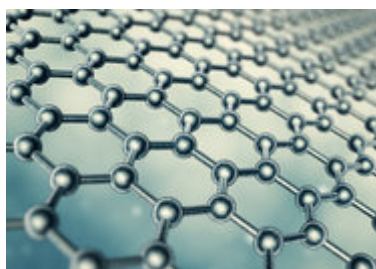
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29275.html>



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