

[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.

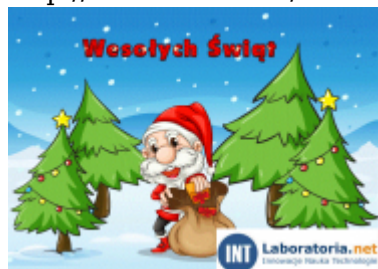
Okazało się, że lepiej śpiące osoby miały więcej różnych gatunków mikroorganizmów w jelitach. Badacze wyjaśniają, że różnorodność mikrobiomu chroni przed różnymi schorzeniami, w tym chorobą Parkinsona, chorobami autoimmunologicznymi, depresją czy zaburzeniami lękowymi.

„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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy