

[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](#)

Utrata wagi poprawia jakość snu



Co najmniej 5-procentowa utrata wagi wiąże się z wydłużeniem czasu trwania snu i poprawą jego jakości u otyłych osób - zawiadamiają naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii (USA).

Na tegorocznym spotkaniu Międzynarodowego Towarzystwa Endokrynologicznego, które odbyło się w dniach 21-24 czerwca w Chicago (USA), potwierdzono wyniki badań sugerujących, że utrata wagi sprzyja poprawie jakości snu oraz ogólnego nastroju u otyłych ludzi.

Osoby badane uczestniczyły w specjalnie przygotowanych programach odchudzających. Część z nich dostawała co kwartał materiały edukacyjne od swojego prowadzącego, część brała udział w spotkaniach z trenerem uczącym nowego stylu życia, a pozostali oprócz spotkań z trenerem otrzymywali dodatkowe wsparcie, np. w postaci leków odchudzających.

Badacze oceniali zmiany masy ciała, długości i jakości snu oraz nastroju po upływie 6 i 24 miesięcy od przystąpienia do programu.

Okazało się, że w ciągu pół roku najbardziej schudły osoby współpracujące z trenerem, szczególnie te, którym oferowano dodatkowe środki wspomagające zrzucanie kilogramów.

Ponadto, osoby, którym udało się stracić 5 lub więcej proc. wagi deklarowały, że śpią dłużej (przeciętnie o 21,6 min.), lepiej i mają bardziej pozytywny nastrój (np. mniej objawów depresyjnych) niż osoby, które zrzuciły mniej kilogramów.

Jednak po 2 latach stwierdzono, że jedyną korzyścią, która utrzymała się u badanych na poziomie istotności statystycznej była ogólna poprawa nastroju.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21729.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy