

[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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy