

### [Akceptuję](#)

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

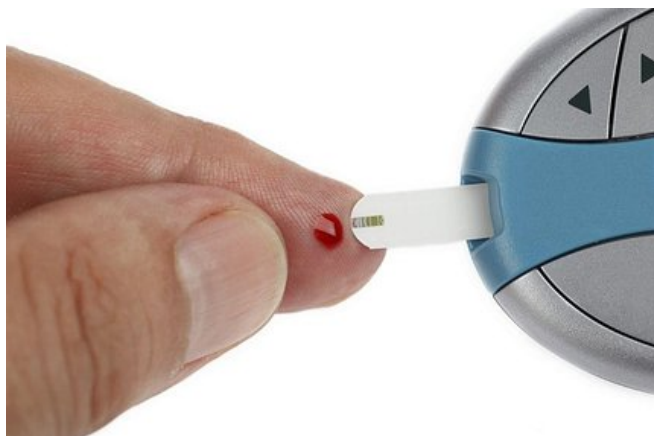
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Nocne marki narażone na cukrzycę



**Naukowcy wykazali, iż osoby chodzące późno spać są bardziej narażone na cukrzyce, niż ludzie, którzy mają tendencję „skowronków”. Aktywność w późniejszych godzinach nocnych często wiąże się, z utratą snu, kiepską jego jakością i jedzeniem o niewłaściwych porach. Ostatecznie może to prowadzić do zmian metabolicznych.**

Wykonano doświadczenia na osobach od 47 do 59 lat. Pacjenci Ci wypełniali kwestionariusze dotyczące cyklu snu i czuwania, jakości snu, a także stylu życia, w tym aktywności fizycznej. By ocenić stan zdrowia metabolicznego, pobrano im krew. Za pomocą tomografii komputerowej określano ilość tłuszczu wisceralnego. Przeprowadzono też densytometrię kostną. W oparciu o dane z kwestionariuszy 480 osób przypisano do chronotypu porannego, a 95 do chronotypu wieczornego. Cykl snu i czuwania pozostałych przełączał się między tymi typami.

Badania wykazały, iż pomimo tego, że ludzie z wieczornego chronotypu byli młodszy, zawartość tłuszczu w ich organizmie i poziom trójglicerydów we krwi były wyższe. „Sowy” z większym prawdopodobieństwem cierpiały też na sarkopenię. Mężczyźni z chronotypem wieczornym częściej mieli cukrzycę bądź sarkopenię, a kobiety więcej tłuszczu brzuszego i wyższe ryzyko zespołu metabolicznego.

Źródło: [Endocrine Society](#)

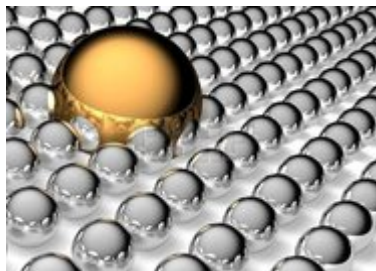
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23463.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**