

[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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy