

[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](#)

Światło elektryczne skraca czas snu



Dostęp do światła elektrycznego skraca czas snu - dowodzą naukowcy na łamach „Journal of Biological Rhythms”, opierając się na badaniach dwóch rdzennych społeczności w Ameryce Południowej.

Badacze porównali tryb życia plemienia łowców-zbieraczy z Argentyny, nieskażonego cywilizacją, z trybem życia podobnego plemienia, które żyje w pobliżu, ale ma nieograniczony dostęp do światła elektrycznego.

Jak wyjaśnia główny autor badań, prof. biologii Horacio de la Iglesia z University of Washington (USA), wszystko, co dotąd było wiadomo na temat wpływu sztucznego światła na długość snu, opierało się głównie na doświadczeniach laboratoryjnych. Tym razem jednak po raz pierwszy prowadzono badania w naturalnych warunkach.

Naukowcy postanowili sprawdzić, czy sam dostęp do elektryczności, a nie inne czynniki, wpływa na długość snu, zarówno zimą, jak i latem. Badanym umieszczono na nadgarstkach bransoletki, które rejestrowały ruch. Przy dłuższym braku aktywności zakładano, że badany śpi.

Okazuje się, że członkowie plemienia z dostępem do elektryczności śpią około godzinę krócej niż członkowie drugiego z plemion. Krótszy sen wynikał z późniejszego, dzięki światłu elektrycznemu, chodzenia spać.

Ponadto, obie społeczności spały dłużej zimą i krócej latem, mimo że różnica długości dnia i nocy na tej szerokości geograficznej wynosiła zaledwie dwie godziny.

Zdaniem naukowców, w ludzkim organizmie funkcjonuje biologiczny mechanizm, zgodnie z którym zimą wykazujemy tendencję do dłuższego spania. „Skłaniamy się do myślenia, że odizolowaliśmy się od wpływu pór roku, chociaż wiemy, że tak funkcjonuje wiele zwierząt” - dodaje naukowiec.

Zdaniem de la Iglesia, mimo że badania były prowadzone w latach 2012 oraz 2013, mogą one pomóc w zrozumieniu, jak nasi przodkowie dostosowali się pod względem godzin snu do elektryczności.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23813.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli 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