

[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

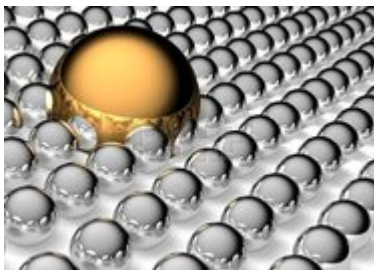
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23813.html>



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