

[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

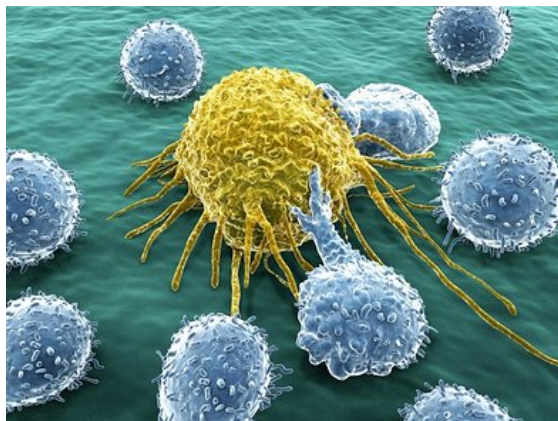
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nieregularny sen sprzyja nowotworom



Zmieniające się godziny snu zwiększają w przypadku myszy ryzyko zachorowania na raka piersi - informuje pismo „Current Biology”.

Naukowcy z Uniwersytetu Erazma w Rotterdamie (Holandia) przeprowadzili badania na myszach z genetyczną skłonnością do zachorowania na raka piersi. Przez rok ich naturalny rytm snu i czuwania był opóźniany poprzez zmianę godziny, o której robiło się ciemno - co tydzień o 12 godzin.

W normalnych warunkach rak piersi rozwijał się u takich myszy po około 50 tygodniach - jednak w przypadku zakłóconego rytmu snu i czuwania guzy pojawiały się o osiem tygodni wcześniej. Zwierzęta śpiące o nieregularnych porach były także o 20 proc. cięższe od grupy kontrolnej - choć wszystkie jadły tyle samo.

Wyniki badań mogą być kolejnym dowodem, że praca na zmiany czy częsta zmiana stref czasowych (jak w przypadku personelu latającego) szkodzą zdrowiu. Wcześniejsze badania sugerowały między innymi związek pracy zmianowej z rakiem piersi. Zakłócenia wewnętrznego rytmu organizmu wydają się zwiększać ryzyko chorób, choć trzeba brać pod uwagę także inne czynniki wpływające na wynik - na przykład poziom aktywności, sytuację społeczną czy poziom witaminy D.

Autorzy zaznaczają, że konieczne są dalsze badania dotyczące ludzi, jednak uważają, że kobiety, w których rodzinach zdarzały się przypadki raka piersi nie powinny nigdy pracować na zmiany. Choć wyniki badań na myszach trudno przenieść na ludzi (a czasem nie jest to możliwe), według autorów można przypuszczać, że ciągła zmiana godzin snu mogłaby w przypadku przeciętnej osoby spowodować przybranie na wadze o 10 kilogramów, a u kobiet z genetycznym ryzykiem raka piersi - przyspieszyć zachorowanie o pięć lat.

Źródło: www.pap.pl

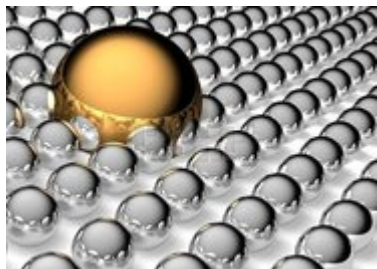
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23946.html>



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