

### [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](#)

## Siedem godzin snu to najlepsza ilość w średnim wieku

Siedem godzin to idealna długość snu dla osób w średnim wieku i starszych. Zbyt mało snu wiąże się z gorszą wydajnością poznawczą i kondycją psychiczną - piszą naukowcy na

## łamach magazynu „Nature Aging”.

Sen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego. Pomaga również zachować mózg w zdrowiu poprzez usuwanie produktów przemiany materii. Z wiekiem często obserwuje się zmiany we wzorcach snu, w tym trudności z zasypianiem i nieprzerwanym snem oraz gorszą jakość snu.

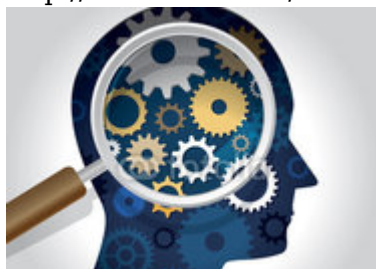
Naukowcy z University of Cambridge (W. Brytania) i Fudan University (Szanghaj, Chiny) przeanalizowali dane dotyczące prawie 500 tys. dorosłych w wieku 38-73 lat z brytyjskiego Biobanku. Uczestnicy zostali zapytani o ich wzorce snu, zdrowie psychiczne i samopoczucie. Wzięli także udział w serii testów poznawczych. W przypadku prawie 40 tys. z nich naukowcy dysponowali danymi z obrazowania mózgu i genetycznymi.

Zespół odkrył, że zarówno niewystarczający, jak i nadmierny czas snu wiązał się z zaburzeniami funkcji poznawczych, takich jak szybkość przetwarzania informacji, uwaga wzrokowa, pamięć i umiejętności rozwiązywania problemów. Siedem godzin snu było optymalną długością.

„Dobry sen jest ważny na każdym etapie życia, ale szczególnie z wiekiem. Znalezienie sposobów na poprawę snu u osób starszych może mieć kluczowe znaczenie, żeby pomóc im w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego i samopoczucia” - podsumowuje prof. Barbara Sahakian z Uniwersytetu w Cambridge.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31288.html>



21-02-2025

## [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#)

Historia epidemii może wpływać na współczesne zachowania społeczne.



21-02-2025

# Dzień Nauki Polskiej

Święto upamiętniające dokonania polskich naukowców.



21-02-2025

## Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie

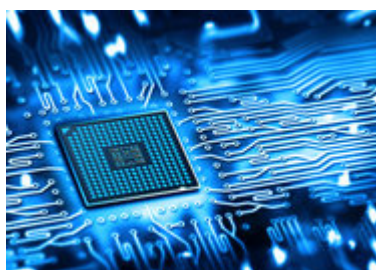
Informuje pismo „Nature Metabolism”.



21-02-2025

## Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży

Może zmniejszyć ryzyko alergii na orzeszki ziemne u dzieci.



21-02-2025

## Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji

Ma znaleźć zastosowanie w przeróżnych dziedzinach.



21-02-2025

## [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

Rozbłysk promieni X pochodzący od niezwyklej dwójki gwiazd.



21-02-2025

## [Polski komputer LeopardISS przetestuje przetwarzania danych na orbicie](#)

Przetwarzanie danych na orbicie to intensywnie rozwijający się sektor.



21-02-2025

## [Dwa nowe obiecujące leki przeciwko łysieniu](#)

Powiedział lekarz trycholog dr Artur Kierlach.

**Informacje dnia:** [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawdę autonomicznej sztucznej](#)

[inteligencji Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#) [Czy historia epidemii wpływa na współczesne zachowania społeczne?](#) [Dzień Nauki Polskiej](#) [Analiza DNA stolca źródłem bardziej wiarygodnych informacji o diecie](#) [Przyjmowanie witaminy E w czasie ciąży](#) [Naukowcy bliżej naprawę autonomicznej sztucznej inteligencji](#) [Sonda Einsteina wykryła nietypową parę gwiazd](#)

## **Partnerzy**