

### [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](#)

## Dzięki regularnym drzemkom mózg jest większy

Regularne drzemki w ciągu dnia sprawiają, że regenerujemy nasze siły, ale z czasem nieco większy jest też mózg - twierdzą brytyjscy badacze. Nie ma jednak pewności, czy to chroni

## nas przed demencją.

Jak informuje „Sleep Health”, powiększenie objętości mózgu dzięki drzemkom nie jest duże – sięga średnio 15 cm sześciennych. Jest jednak dość znaczące, gdyż o tyle wraz z wiekiem może się skurczyć nasz mózgu w ciągu trzech-sześciu lat. Oznacza to zatem, że o kilka lat możemy opóźnić jego starzenie się.

Specjaliści University of College London wykazali to na przykładzie osób w wieku 40-69 lat, których dane uzyskali z UK Biobank. Chodziło o to, żeby oddzielić dwie grupy ludzi: tych, którzy z powodu predyspozycji genetycznych mają większe skłonności do drzemki od tych, którzy ich nie wykazują. A jednocześnie wyeliminować tych, którzy często przysypiają w ciągu dnia, ale głównie dlatego, że mają kłopoty ze zdrowiem. Większa senność może być objawem pogorszenia zdrowia. A celem badań było ustalenie wpływu drzemek na mózg ludzi zdrowych.

„Uważamy, że wszyscy mogą odnieść korzyści z przysypiania w ciągu dnia” – przekonuje w wypowiedzi dla BBC News dr Victoria Garfield. Zaznacza jednak, że drzemka nie powinna trwać dłużej niż 30 minut. Kłopot polega na tym, że nie zawsze jest możliwa, szczególnie w godzinach pracy. Jest jednak łatwiejsza – zaznacza specjalistka – niż regularne ćwiczenia fizyczne czy odchudzanie.

Drzemki korzystnie wpływają na rozwój mózgu u małych dzieci. Są wręcz niezbędne dla maluchów. Potem z wiekiem na ogół zanikają - rzadko korzystają z nich osoby w średnim wieku. Potrzeba regularnych drzemek powraca dopiero u seniorów. Z badań opublikowanych przez „Nature Human Behaviour” wynika, że 27 proc. osób w wieku co najmniej 65 lat regularnie przysypia w ciągu dnia. Analizą objęto 1,1 mln mieszkańców Niderlandów, Wielkiej Brytanii oraz USA.

Nie ma jednak pewności, czy drzemka może chronić przed demencją i chorobą Alzheimera. Aby to wykazać, konieczne są dodatkowe badania, ukierunkowane na te schorzenia. Z innych badań wiadomo jednak, że na demencję bardziej narażone są osoby z zaburzeniami snu. Brak dostatecznej ilości snu może nasilać czynniki zapalne w mózgu i pogarsza tworzenie połączeń między neuronami.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31867.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

# dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**