

[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](#)

Ranne ptaszki mniej zagrożone depresją

Osoby genetycznie bardziej skłonne do aktywności rano mają mniejsze ryzyko wystąpienia objawów depresji niż osoby, które ożywiają się wieczorami - informuje pismo „medRxiv”.

Już wcześniejsze badania sugerowały, że "sowy" mogą być bardziej narażone na objawy depresji takie jak brak energii lub problemy z podejmowaniem decyzji niż „skowronki”. Nie było jednak jasne, czy to późne kładzenie się spać zwiększa ryzyko wystąpienia tego rodzaju objawów, czy też objawy powodują, że ludzie stają się aktywni głównie wieczorami.

Anne Landvreugd z Free University w Amsterdamie (Holandia) wraz ze współpracownikami przeanalizowała dane genetyczne ponad 14 tys. osób mieszkających w Holandii. Średnia wieku wynosiła 43 lata, a 63 proc. stanowiły kobiety. Objęci badaniem wzięli także udział w ankietach, w których opisali szczegółowo swój styl życia oraz natężenie 14 potencjalnych objawów depresji. U żadnej z objętych badaniem osób nie zdiagnozowano klinicznie depresji.

Badacze przeanalizowali w genomach uczestników około 350 wariantów genetycznych, które wcześniej zostały powiązane z tym, jak aktywni ludzie czują się rano w porównaniu z wieczorem. Dzięki temu można było obliczyć wynik „poranności” dla każdej osoby.

"Wyniki sugerują, że wyższy wynik 'poranności' naprawdę zmniejsza ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych, ponieważ związek nie może się odwrócić - objawy depresyjne nie mogą zmienić posiadanych wariantów genetycznych" - wskazała Landvreugd.

Jak jednak zaznaczyła autorka, w grę mogą wchodzić także czynniki środowiskowe, takie jak nawyki związane z piciem lub paleniem, które zakłócają sen i zmieniają procesy chemiczne w mózgu ludzi. Jednak niezależnie od tego, czy jest to spowodowane genami, czy czynnikami środowiskowymi, zrozumienie, że istnieje związek między byciem nocnym markiem a doświadczaniem objawów depresji, może pomóc ludziom radzić sobie z negatywnymi uczuciami. Możliwe, że modyfikowanie codziennych rytmów ludzi za pomocą terapii światłem i terapii poznawczo-behawioralnej może być stosowane jako leczenie.

Jak zaznaczają autorzy, ponieważ uczestnicy badania i głównie pochodzenia europejskiego, potrzebne są dalsze prace, obejmujące osoby o innym pochodzeniu.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31899.html>



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.



23-12-2024

Badania minimózgów pozwalają lepiej zrozumieć niektóre choroby

Nowa metoda może pomóc w opracowaniu nowych metod leczenia.



23-12-2024

Roślinne napoje nie tak odżywcze, jak się wydają

Mające przypominać mleko napoje roślinne są wprawdzie mniej uciążliwe dla naturalnego

środowiska i nie budzą moralnych zastrzeżeń wegan i wegetarian, jednak ustępują mleku pod względem wartości...

Informacje dnia: [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Polacy są umiarkowanie prospołeczni Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Polacy są umiarkowanie prospołeczni Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Polacy są umiarkowanie prospołeczni Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Partnerzy