

[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.

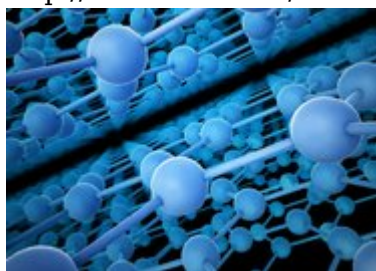
"Wyniki sugerują, że wyższy wynik 'poranności' naprawdę zmniejsza ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych, ponieważ związek nie może się odwrócić - objawy depresyjne nie mogą zmienić posiadanych wariantów genetycznych" - wskazała Landvreugd.

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>



28-05-2024

[Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy