

[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](#)

Sen to nie tylko odpoczynek

Chiara Cirelli i Guido Tononi z University of Wisconsin w Stanach Zjednoczonych analizują najnowszy stan badań na temat snu. Badacze podkreślają, że odnalezienie jednej, podstawowej funkcji snu jest niezwykle trudne. "Jest to trochę takie poszukiwanie mitologicznego feniksa" - piszą.

Część naukowców uważa, że sen, jako brak ruchu, służy wyłącznie odpoczynkowi organizmu, a poza

tym nie spełnia żadnych funkcji. Autorzy nazywają to stanowisko "hipotezą zerową". Ich zdaniem, należy je odrzucić.

Przypominają, że delfiny rozwinęły umiejętność zasypiania i jednoczesnego pływania. Półkule mózgowe zasypiają u nich naprzemiennie - raz jedna, raz druga. W tym czasie jedno oko jest zamknięte, a jedno otwarte. Gdyby sen miał służyć wyłącznie odpoczynkowi ciała, delfiny nie rozwijałyby takiej specjalizacji.

"Wszystkie zwierzęta śpią. Nie ma jednoznacznego dowodu na istnienie gatunku, u którego nie występowałoby zjawisko snu" - podkreślają naukowcy.

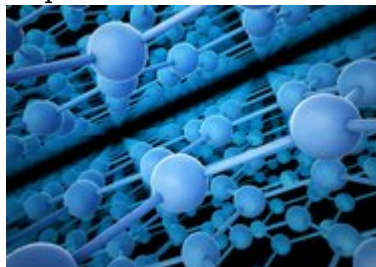
Sen jest ściśle związany z pracą mózgu. Pozbawienie snu prowadzi do zaburzeń funkcji poznawczych - myślenia czy pamięci, a w skrajnych przypadkach - do śmierci, co zaobserwowano u wielu gatunków zwierząt. "Ludzie przez długi czas pozbawieni snu potrafią zasnąć nawet w skrajnie niebezpiecznych okolicznościach" - piszą naukowcy.

Jak wyjaśnia Cirelli, sen jest ceną, jaką się płaci za to, że następnego dnia mózg jest plastyczny. Po dniu intensywnej nauki synapsy są "przeładowane". Sen pozwala sprowadzić ich aktywność do poziomu podstawowego. Synapsy są połączeniami tworzącymi się pomiędzy komórkami. Ich powstawanie i aktywność związane są z procesem uczenia się. Jak podkreślają autorzy, mózg zużywa 80 proc. energii na podtrzymanie aktywności synaps.

Sen może być również ważny dla utrwalenia świeżych wspomnień i zapominania przypadkowych, nieistotnych wrażeń z poprzedniego dnia. Dzięki temu tworzy się miejsce na nowe wrażenia. To dlatego fale mózgowe podczas niektórych faz snu są tak intensywne - podkreślają badacze.

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosc/5173.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosc/5173.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