

[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](#)

Niedobór snu wpływa na starzenie się mózgu



Coraz więcej badań świadczy o istnieniu zależności pomiędzy ilością i jakością snu a chorobami neurodegeneracyjnymi, w tym chorobą Alzheimera. Wyniki czterech najnowszych analiz

zaprezentowano podczas dorocznego zjazdu Alzheimer's Association w Vancouver.

Najszerzej zakrojone badania, w których udział wzięło ponad 15 tys. kobiet, sugerują, że mózg osób śpiących mniej niż pięć godzin na dobę, a także tych, które śpią więcej niż dziewięć godzin, pracuje gorzej niż w przypadku osób śpiących siedem godzin. Zbyt krótki lub zbyt długi sen ma, według autorów, związek z o dwa lata szybszym starzeniem się mózgu. Uczestniczki obserwowane były przez 14 lat (w momencie rozpoczęcia badań były w średnim wieku).

Funkcje kognitywne uległy pogorszeniu także u pań, których długość snu zmieniła się o więcej niż dwie godziny wraz z wkroczeniem w późniejszy okres życia - mówią naukowcy z Brigham and Women's Hospital w Bostonie. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, którzy badali jakość snu wśród ponad 1,3 tys. kobiet po 75. roku życia, doszli z kolei do wniosku, że zaburzenia oddychania podczas snu (przede wszystkim bezdech senny) ponad dwukrotnie zwiększają ryzyko wystąpienia łagodnych zaburzeń poznawczych i demencji w ciągu pięciu lat.

Kolejne zaprezentowane wnioski są wynikiem trwających osiem lat badań przeprowadzonych we Francji wśród 5 tys. osób po 65. roku życia. Naukowcy stwierdzili, że starzenie się mózgu związane jest z nadmierną sennością w ciągu dnia (uskarżało się na nią 18 proc. uczestników).

Badacze Washington University School of Medicine w St. Louis po analizie próbek krwi i płynu mózgowo-rdzeniowego trzech grup ochotników (osób z demencją, ich zdrowych rówieśników oraz osób młodszych) ustalili, że zaburzenia cyklu snu i czuwania były związane z tworzeniem się złogów amyloidowych zwiastujących chorobę Alzheimera.

Naukowcy zgodnie podkreślają, że wyniki wszystkich tych badań należy traktować jako wstępne. Choć wskazują na zależność pomiędzy zaburzeniami snu a starzeniem mózgu, nie jest to związek przyczynowo-skutkowy. Osoby cierpiące na bezsenność nie są więc skazane na demencję.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14035.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy