

### [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](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**