

[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](#)

Geny i położenie geograficzne wpływają na sen



„Wczesne wstawanie zależy od genów oraz naszego położenia geograficznego. Im mieszkamy bliżej biegunów, tym trudniej nam się budzić o poranku” - twierdzą brazylijscy naukowcy.

„Nocne marki” i „ranne ptaszki” są podatne na sen nie tylko w zależności od nawyków, ale również w związku z występowaniem w ich organizmie odmiany genu PER3.

„To on w dużej mierze, a nie na przykład lenistwo, decyduje o naszej senności i godzinach, o których zasypiamy i budzimy się” - poinformował prof. Mario Pedrazzoli, koordynator zespołu badawczego z Instytutu Snu na uniwersytecie w Sao Paulo.

Genetyka nie jest jednak głównym czynnikiem decydującym o godzinach nocnego odpoczynku. Według uczonych z Sao Paulo, senność uzależniona jest w dużej mierze od miejsca zamieszkania.

„Osoby żyjące bliżej biegunów polarnych wykazują większą podatność na późniejsze wstawanie i udawanie się do łóżka. Inaczej jest w przypadku osób zamieszkujących regiony położone blisko równika. Osoby tam mieszkające wykazują większe skłonności do wczesnego udawania się na spoczynek i budzenia się o świcie” - powiedział prof. Pedrazzoli.

Zdaniem brazylijskiego badacza, głównym czynnikiem determinującym pory wstawania i zasypiania jest położenie geograficzne.

„Kilkanaście procent populacji nie mieści się jednak w tej regule. Ich problemy mają związek głównie z zaburzeniami genetycznymi - dodał Mario Pedrazzoli.

Zespół brazylijskich uczonych w ramach swoich prac badawczych sprawdził nawyki w zasypianiu i budzeniu się ponad 16 tys. mieszkańców Ameryki Południowej.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15117.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