

[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>



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