

### [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

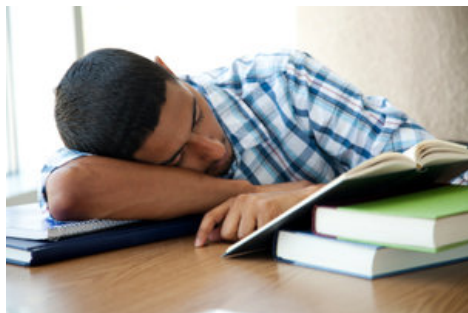
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Nowe badania wiążące ilość przesypianych godzin z ryzykiem otyłości**



**Badania wiążące częściowe ograniczenie ilości przesypanych godzin (definiowane jako ilość przespanych godzin od 4 do 6 w ciągu nocy) z ryzykiem otyłości mogą okazać się kluczowe w zapobieganiu przyrostowi masy ciała i ułatwianiu jej spadku.**

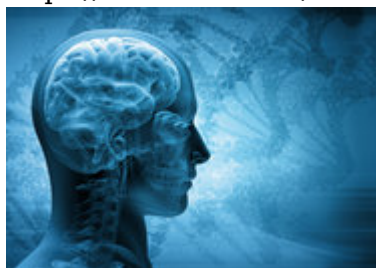
W najnowszym numerze Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics ukazała się praca pokazująca związek między zmniejszeniem ilości godzin przesypanych a ich wpływem na regulację równowagi energetycznej organizmu i regulację masy ciała.

Autorzy pracy dokonali analizy piśmiennictwa publikowanego w latach 1996-2011. W badaniach prospektywnych zaobserwowano odwrotną zależność między otyłością a ilością godzin przesypanych. Okazało się, że niedobory snu powodują zaburzenia w wydzielaniu hormonów odpowiedzialnych za regulację apetytu i właściwą przemianę materii. Dochodzi do podwyższenia się poziomu greliny (hormonu uwalnianego przez żołądek - uwalnianie greliny powoduje uczucie głodu i stymuluje poszukiwanie i przyjmowanie pożywienia) i obniżenia poziomu leptyny (hormonu wydzielanego głównie przez tkankę tłuszczową, wpływającego hamująco na ośrodek głodu).

Ponadto dane populacyjne wskazują także, że osoby regularnie ograniczające ilość przesypanych godzin są bardziej skłonne wybierać tłuste produkty żywnościowe i słodkie napoje gazowane.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15622.html>



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**