

[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](#)

Coraz więcej ludzi śpi za długo

Choć częściej można usłyszeć skargi na temat niedoborów snu, to coraz więcej dorosłych Amerykanów śpi dłużej niż 9 godzin - dowodzi badanie, którego opis zamieszczono w magazynie "American Journal of Epidemiology".

Między 1970 a 2007 rokiem odsetek uczestników badania, którzy deklarowali sen dłuższy niż 9

godzin na dobę, wzrósł z 28 proc. (w 1985 roku) do 37 proc. (w 2007 roku). Ten trend obserwowano zarówno w dni robocze, jak i weekendy.



Co więcej, spadł odsetek osób śpiących mniej niż sześć godzin na dobę - z 11 proc. w 1985 roku do 9 proc. w 2007 roku - wykazali badacze. "To stawia obecną tezę na temat +społeczeństwa pozbawionego snu+ na głowie" - czytamy w opisie badania.

Wiele mówi się na temat tego, że społeczeństwo śpi za mało, ale nie przykładają się wagi do zbyt długiego snu. Tymczasem badania pokazują, że spanie powyżej 9 godzin na dobę wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, problemami z myśleniem i przedwczesną śmiercią - przypominają badacze.

W ramach nowego badania przeprowadzonego przez University of Sydney przeanalizowano dane z 10 krajów. Uczestnicy musieli odnotować, ile czasu poświęcają w ciągu doby na różne aktywności. Badanie obejmowało w sumie ponad trzy dekady.

Podobny trend jak w Ameryce obserwowano również w Australii, Finlandii, Szwecji i w Wielkiej Brytanii. Odsetek osób, które spały więcej, spadł tylko w Kanadzie i we Włoszech. W Szwecji i Wielkiej Brytanii było też mniej osób śpiących krócej niż sześć godzin, natomiast we Włoszech i w Norwegii ich liczba wzrosła.

Jak przypomina niezwiązana z badaniem epidemiolog prof. Diane S. Lauderdale z University of Chicago, nie jest jasne, czy długi sen jest odpowiedzialny za problemy ze zdrowiem, czy jest tylko oznaką chorób, np. depresji. Możliwe, że osoby, które deklarowały długi wypoczynek, po prostu miały problemy ze snem i dlatego pozostawały w łóżku dłużej.

Źródło: <http://nauka.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17507.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy