

[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 przykładą 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>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy