

[Akceptuję](#)

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](#)

Wysypianie się może obniżyć ryzyko cukrzycy

Mężczyźni, którzy nie dosypiają w dniach roboczych, mogą obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 śpiąc dłużej w weekendy - wynika z badań, o których informuje serwis EurekAlert.

Jak przypominają autorzy pracy, dane eksperymentalne wskazują, że przewlekłe niedosypianie negatywnie wpływa na metabolizm glukozy u zdrowych osób. Zmniejsza się wówczas tzw. wrażliwość

tkanek na insulinę, czyli ich zdolność do wchłaniania glukozy z krwiobiegu pod wpływem działania



tego hormonu. Obniżenie wrażliwości na insulinę, określane jako insulinooporność, jest czynnikiem ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2.

Naukowcy z Los Angeles Biomedical Research Institute razem z kolegami z University of Sydney w Australii przeprowadzili badania w grupie 19 mężczyzn bez cukrzycy, o średniej wieku 28-29 lat. Co najmniej od sześciu miesięcy (a średnio od pięciu lat) spali oni za krótko w dni powszednie - przeciętnie nieco ponad sześć godzin na dobę i odsypiali w weekend - średnio 8,5 godziny na dobę.

W ramach doświadczenia panowie spędzili dwa weekendy (dwa razy po trzy noce) w laboratorium. Za pierwszym razem podzielono ich na trzy grupy: jedna spała po 10 godzin, druga po sześć godzin (niedobór snu), a trzecia spędzała 10 godzin w łóżku, przy czym w fazie snu głębokiego (gdzie w mózgu pojawiają się wolne fale - tzw. fale delta) była narażona na działanie hałasu i w związku z tym przechodziła w fazę snu płytszego. Podczas kolejnego weekendu panowie byli przydzielani do innej grupy niż wcześniej.

W trakcie każdego pobytu w laboratorium żywiono ich w identyczny sposób. Codziennie rano pobierano od nich na czczo próbki krwi do oceny poziomu glukozy i insuliny (hormonu, który reguluje metabolizm tego cukru). Czwartego ranka przeszli tzw. test doustnego obciążenia glukozą. Polega on na podaniu pacjentowi glukozy i obserwowaniu, jak organizm na nią reaguje, tj. jak szybko wydzielana jest insulina i jak szybko spada poziom glukozy we krwi.

Na podstawie uzyskanych danych naukowcy mogli ocenić wrażliwość tkanek na insulinę. Okazało się, że gdy mężczyźni przesypiali 10 godzin przez kolejne trzy noce, rosła ona znacznie bardziej niż gdy spali zaledwie po sześć godzin. Długi sen zakłócany głośnymi dźwiękami nie miał równie korzystnego wpływu na metabolizm glukozy.

„Wszyscy wiemy, że potrzeba nam wystarczającej ilości snu, ale często jest to niemożliwe z powodu intensywnego stylu życia i wymogów naszej pracy” - komentuje główny autor badań dr Peter Liu. Jego zdaniem, dobrą wiadomością jest to, że osoby, które przez długi czas niedosypiają mogą poprawić wrażliwość na insulinę i zarazem obniżyć ryzyko cukrzycy typu 2 poprzez wydłużenie czasu snu w weekendy.

Naukowcy zaprezentowali wyniki swoich badań na 95. dorocznym spotkaniu amerykańskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, które odbywało się w dniach 15-18 czerwca w San Francisco.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl/https://laboratoria.net/aktualnosci/18399.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