

[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>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy