

[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](#)

Sen chroni serce



Siedem lub więcej godzin snu zwiększa korzyść, którą odnosi serce ze zdrowego stylu życia - sugerują badania, o których informuje "European Journal of Preventive Cardiology".

Holenderski zespół śledził występowanie chorób serca i udarów mózgu w grupie liczącej ponad 14 tys. mężczyzn i kobiet. Po upływie ponad 10 lat około 600 spośród obserwowanych osób cierpiało z powodu choroby serca bądź udaru, zaś 129 nie żyło.

Okazało się, że ryzyko zachorowania i zgonu było mniejsze w przypadku osób, które postępowały zgodnie z czterema zaleceniami dotyczącymi zdrowego stylu życia - ćwiczyły, zdrowo się odżywiały, alkohol piły z umiarem i nie paliły. Ryzyko chorób układu krążenia spadło o 57 proc., zaś ryzyko zgonu z powodu udaru lub choroby serca - o 67 proc. Jednak jeszcze ważniejszy okazał się odpowiednio długi sen (siedem lub więcej godzin na dobę) - dzięki niemu zdrowy styl życia wyraźnie skuteczniej chronił przed chorobami serca i udarem (ryzyko zachorowania spadało o 65 proc., zaś zgonu - o 83 proc.).

Jak twierdzą autorzy badań, wielu zgonów z powodu zawałów czy udarów można by uniknąć - lub odsunąć je w czasie - dzięki właściwemu czasowi snu. Teoretycznie, gdyby wszyscy uczestnicy badań zdrowo żyli i dobrze spali, zgonów byłoby o 57 proc. mniej. Choć wcześniejsze badania także wskazywały na związek pomiędzy czasem snu a chorobami serca, po raz pierwszy udało się wykazać, że odpowiednio długi sen potęguje profilaktyczne działanie zdrowego trybu życia.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18494.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w](#)

[złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy