

[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](#)

Starzenie się skóry powiązane z niedoborem snu



Jakość snu wpływa na proces starzenia się skóry i zdolność do regeneracji uszkodzeń powstających pod wpływem działania czynników środowiskowych - zawiadamiają amerykańscy naukowcy.

Badacze z University Hospitals Case Medical Center (USA) wykazali, że osoby, które nie śpią zbyt dobrze lub poświęcają na sen zbyt mało czasu charakteryzują się gorszą kondycją tkanki skórnej.

Ich skóra wykazuje oznaki szybszego starzenia się, zaburzenia funkcjonowania i wolniej odnawia się po narażeniu na działanie szkodliwych czynników, np. promieniowania ultrafioletowego.

W dodatku sami niedosypiający uczestnicy badania uważają, że ich skóra na ciele i twarzy prezentuje się niezbyt dobrze.

W badaniu uczestniczyły kobiety w okresie przedmenopauzalnym, w wieku 30-49 lat, a połowa z nich została zakwalifikowana jako osoby o niskiej jakości snu.

Ocena wyglądu skóry i wyniki w kilku testach pozwoliły na stwierdzenie, że tkanka skórna niedosypiających kobiet ma dwa razy więcej oznak wewnętrznego starzenia się, jak zmarszczki, przebarwienia, mały poziom napięcia i elastyczności.

W dodatku skóra osób poświęcających zbyt mało czasu na sen wolniej się regenerowała. Przykładowo skutki oparzenia słonecznego utrzymywały się na niej o 72 godziny dłużej niż u pozostałych osób.

"To badanie po raz pierwszy pokazuje, że słaba jakość snu może wpłynąć na przyspieszenie starzenia się skóry i osłabić jej zdolność do regeneracji podczas godzin nocnych" - podsumowuje dr Daniel Yarosh.

Wyniki badania zaprezentowano na tegorocznym spotkaniu International Investigative Dermatology, które odbyło się w pierwszej połowie maja w Edynburgu (Szkocja).

Źródło: www.nauka.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18772.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