

[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](#)

Sen to okazja do remontu mózgu



Podczas snu w mózgu powstają nowe komórki wytwarzające “materiał izolacyjny”, mielinę - informuje „Journal of Neuroscience”.

Mielina to biała, tłuszczowa substancja, która tworzy osłonkę włókien nerwowych i działa jak izolator. Naukowcy z zespołu dr Chiary Cirelli (University of Wisconsin) wykazali, że w mózgach śpiących myszy powstaje dwa razy więcej niedojrzałych oligodendrocytów - komórek gleju, które wytwarzają mielinę. Wzrost wytwarzania komórek był związany z fazą snu REM (której u ludzi odpowiadają marzenia sienne) i zależał od aktywności genów.

U myszy, którym uniemożliwiano zaśnięcie aktywowały się natomiast geny biorące udział w odpowiedzi na stres oraz odpowiadające za obumieranie komórek (apoptozę).

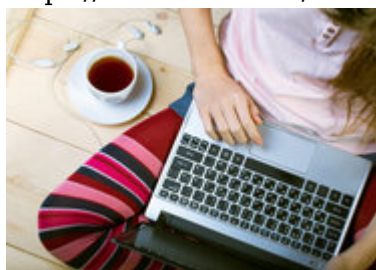
Odkrycie może się przyczynić do poznania roli snu we wzroście i naprawie mózgu, a także do lepszego zrozumienia chorób układu nerwowego, takich jak stwardnienie rozsiane (MS). Wydaje się, że brak snu może zaostrzać niektóre objawy MS - choroby, która wiąże się z uszkodzeniem mielinowych osłonek nerwów w mózgu i rdzeniu kręgowym przez nieprawidłowo działający układ odpornościowy.

Mimo niezliczonych badań i teorii naukowcy nadal nie są pewni, jakie właściwie znaczenie ma sen. Oczywiście jest niezbędny, aby móc prawidłowo funkcjonować i czuć się wypoczętym - ale nie wiadomo, jakie dokładnie procesy biologiczne za to odpowiadają.

Zespół dr Cirelli chce zbadać, czy brak snu - zwłaszcza w dzieciństwie - może mieć jakieś odległe, szkodliwe skutki.

Źródło: <http://www.nauka.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19260.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