

[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

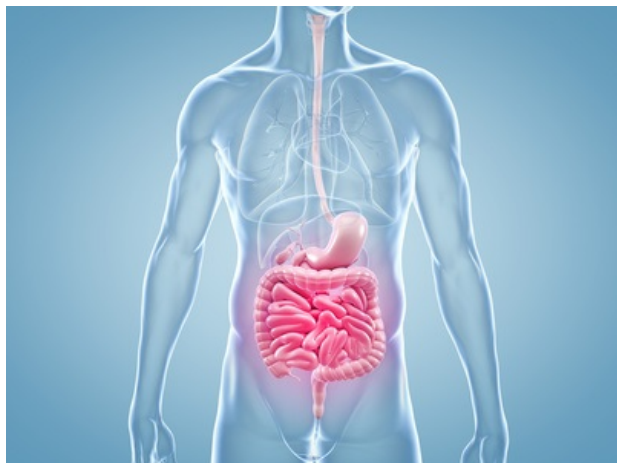
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niedobór snu zmienia mikrobiom



Okazuje się, iż zmiany mikrobiomu jelit są skutkiem utraty snu. Zmiany w liczebności mikroflory oraz różnorodności zostały powiązane chorobami ludzkimi np. otyłością czy cukrzycą typu 2. Należy zaznaczyć, iż choroby te wiążą się z chronicznym niedoborem snu. Zespół z Uniwersytetu w Uppsali i German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke podjął badania, których celem było wyjaśnienie powiązań pomiędzy brakiem snu, a zmianami w mikrobiomie.

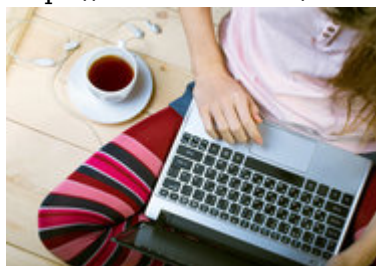
W tym celu dokonano zebrania grupy dziewięciu zdrowych mężczyzn o właściwej wadze, a następnie sprawdzano, czy ograniczenie czasu snu do ok. 4 godzin przez dwie następane noce prowadzi do zmian mikrobiomu jelit. Wyniki porównano z obserwacjami do nocy z ok. 8 h snu.

Na podstawie badań nie znaleziono dowodów, które by udowodniły, że zmniejszenie snu prowadzi do zmian w różnorodności mikrobiomu. Wyników obserwacji można było się spodziewać, ze względu na bardzo ograniczoną ilość prób. Jednak podczas dokładniejszych testów grup bakterii zaobserwowano zmiany, które przypominały te występujące w trakcie analizy osób otyłych oraz z prawidłową wagą. Chodziło o zwiększony stosunek Firmicutes do Bacteroidetes. Jonathan Cedernaes uważa, iż w celu poznania odpowiedzi na pytanie, do jakiego stopnia przemiany w mikrobiomie mogą wpływać na niekorzystne skutki zdrowotne, które przypisywane są niedoborowi snu, należy przeprowadzić dalsze badania.

Naukowcy z Molecular Metabolism zauważyli, iż częściowe pozbawienie snu prowadzi do zmniejszenia wrażliwości na insulinę o ok. 20%. Jednak zmniejszona wrażliwość na insulinę nie wiąże się ze zmianami w mikrobiomie. Christian Benedict podsumowuje, że wyniki sugerują, że chociaż krótkoterminowe zmiany w mikroflorze nie stanowią centralnego mechanizmu, dzięki któremu ograniczenie snu obniża wrażliwość na ten hormon.

Źródło: [AlphaGalileo](https://www.alpha-galileo.com)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26354.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