

### [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](#)

## **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 następne 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>



12-03-2026

## Werfen skraca czas procesu fill-finish o około 40%

Dzięki dzięki urządzeniom Flexicon.



16-03-2026

## Ekspert: szkodliwość kawy jest mitem

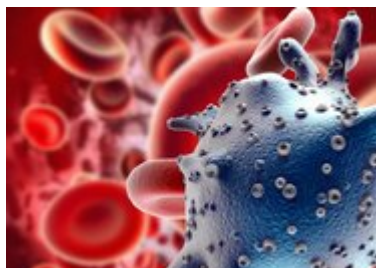
Wyniki najnowszych badań wykazuje liczne korzyści zdrowotne.



16-03-2026

## Otyłość to przewlekła choroba cywilizacyjna dotykająca miliony...

Coraz częściej diagnozowana jest u dzieci.



16-03-2026

## COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia

Sześć lat od wybuchu pandemii COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia.



09-03-2026

## [Badacze przeanalizowali diagnozy schizofrenii u dzieci i młodzieży...](#)

Liczba nowych diagnoz w Polsce pozostaje stabilna,.



09-03-2026

## [Analiza głosu z użyciem AI może wspierać diagnostykę chorób serca](#)

Sztuczna inteligencja może znaleźć zastosowanie w diagnostyce.



09-03-2026

## [Sześć milionów Polaków choruje na przewlekłe choroby płuc](#)

Powiedziała PAP dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska.



09-03-2026

## [Polskie nośniki leków wciąż testowane na orbicie](#)

Final eksperymentu za dwa-trzy lata.

**Informacje dnia:** [Werfen skraca czas procesu fill-finish o około 40%](#) [Ekspert: szkodliwość kawy jest mitem](#) [Otyłość to przewlekła choroba cywilizacyjna dotykająca miliony Polaków](#), [COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia](#) [Badacze przeanalizowali diagnozy schizofrenii u dzieci i młodzieży w Polsce](#) [Analiza głosu z użyciem AI może wspierać diagnostykę chorób serca](#) [Werfen skraca czas procesu fill-finish o około 40%](#) [Ekspert: szkodliwość kawy jest mitem](#) [Otyłość to przewlekła choroba cywilizacyjna dotykająca miliony Polaków](#), [COVID-19 nadal obciąża system ochrony zdrowia](#) [Badacze przeanalizowali diagnozy schizofrenii u dzieci i młodzieży w Polsce](#) [Analiza głosu z użyciem AI może wspierać diagnostykę chorób serca](#)

**Partnerzy**