

[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](#)

Gdy zasypiamy, mózg się bierze za sprzątanie



Podczas snu połączenia między komórkami nerwowymi, które gromadzą ważne informacje, są wzmacniane - a te, które gromadzą nieistotne dane, są osłabiane aż do ich całkowitego zaniku - informują naukowcy na łamach pisma "Neuron".

W ciągu całego dnia nasz mózg zbiera bardzo dużo informacji, a z nich tworzy lub modyfikuje połączenia międzyneuralne, co prowadzi do powstawania wspomnień. Jednak większość z informacji, które docierają do mózgu, nie ma dla nas znaczenia, dlatego zatrzymywanie ich byłoby bezzasadne i jednocześnie zbyt obciążałoby mózg - piszą naukowcy z Uniwersytetu Cambridge.

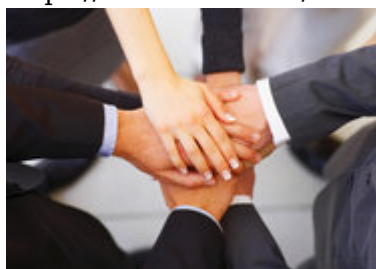
Dotychczas mieliśmy do czynienia z dwiema hipotezami dotyczącymi tego, w jaki sposób podczas snu mózg modyfikuje połączenia międzyneuralne utworzone za dnia. Zgodnie z pierwszą wszystkie połączenia są wzmacniane; druga zakłada, że ich ilość jest redukowana.

Naukowcy przyjrzeni się temu mechanizmowi u myszy, którym podano znieczulenie ogólne, wprowadzając je w stan przypominający fazę snu wolnofalowego u ludzi. Okazało się, że najważniejsze połączenia były utrzymywane, co pozwalało na ich wzmocnienie, a te mało istotne "wyrzucane". Dzięki takim "porządkom" możliwe jest gromadzenie różnego rodzaju informacji z dnia na dzień, bez utraty wcześniej zdobytych danych.

"Choć mózg może przechowywać niesamowicie dużo informacji, utrzymywanie połączeń i aktywności komórek nerwowych pochłania mnóstwo energii. Znacznie lepszą strategią jest zachowywanie tylko tego, co jest potrzebne. Nawet bez zatrzymywania wszystkich danych, mózg zużywa 20 proc. konsumowanych przez nas kalorii" - komentuje autorka badań Ana González Rueda.

Podczas kolejnych badań naukowcy zamierzają skoncentrować się na fazie REM, podczas której pojawiają się marzenia senne.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28275.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy