

[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](#)

Nieregularny sen powiązany z chorobami metabolicznym

Nieregularny sen zwiększa ryzyko otyłości, wysokiego poziomu cholesterolu, nadciśnienia, wysokiego poziomu cukru i innych zaburzeń metabolicznych - wynika z badania

opublikowanego na łamach „Diabetes Care”.

Rezultaty badania ufundowanego przez National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) pokazały, że już godzinne odstępstwo od normy, np. późniejsze położenie się do łóżka, wcześniejsza pobudka czy po prostu o godzinę dłuższy lub krótszy sen, zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju nieprawidłowości metabolicznych aż o 27 proc.

Chociaż od dawna wiadomo, że zaburzeniom metabolicznym sprzyja niewystarczająca ilość snu, to do tej pory niewielu badaczy sprawdzało, jaki wpływ na zdrowie ma sen nieregularny.

Autorzy niniejszego projektu przez kilka lat śledzili losy ponad 2 tys. ochotników. Uczestnicy badania nosili specjalne urządzenia mierzące cykl snu i czuwania, tzw. aktygrafy, prowadzili dzienniki snu oraz wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków sennych, trybu życia i stanu zdrowia.

Okazało się, że u osób śpiących nieregularnie – kładących się o różnych porach i śpiących różną ilość czasu – częściej występowały zaburzenia metaboliczne.

Analizy pokazały również, że problemy metaboliczne były zazwyczaj poprzedzone zmianami w dotychczasowym harmonogramie snu, co sugeruje, iż pomiędzy nieregularnym snem a występowaniem zaburzeń metabolicznych istniał związek przyczynowo-skutkowy.

Osoby śpiące nieregularnie miały też wyższe wskaźniki depresji, spożywały więcej kalorii i częściej cierpiały na bezdech senny.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29046.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