

### [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>



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często](#)

[uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

## **Partnerzy**