

[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](#)

Sztuczne światło pogrubia

Kobiety, które w nocy śpią przy sztucznym świetle, są bardziej zagrożone otyłością - informuje pismo "JAMA Internal Medicine".

Jak sugerują badania przeprowadzone przez naukowców z National Institutes of Health, spanie przy włączonym telewizorze lub sztucznym świetle może zwiększać ryzyko przybierania na wadze lub rozwoju otyłości. Natomiast wyłączenie światła przed snem wydaje się zmniejszać to ryzyko.

Autorzy wykorzystali dane dotyczące 43 722 kobiet biorących udział w badaniu kohortowym Sister Study, analizującym czynniki ryzyka raka piersi i innych chorób. Uczestniczki (w wieku 35-74 lat) nie miały w wywiadzie raka ani chorób układu krążenia, nie pracowały na zmiany ani nie spały w ciągu dnia. Nie były również w ciąży na początku badania. W badaniu ankietowym pytano, czy kobiety spały bez włączonego światła, miały włączoną lampkę nocną, włączone światło na zewnątrz pokoju, czy też światło lub telewizor w pokoju.

Naukowcy analizowali wzrost, obwód talii i bioder, pomiary wskaźnika masy ciała (BMI) przeprowadzone na początku badania, a także informacje na temat masy ciała na początku badania i po pięciu latach. Wykorzystując te informacje, byli w stanie porównać otyłość i przyrost masy ciała u kobiet narażonych na sztuczne światło w nocy oraz u kobiet, które zgłosiły spanie w ciemnych pomieszczeniach.

Wyniki różniły się w zależności od poziomu sztucznego światła w nocy. Na przykład używanie małej nocnej lampki nie wiązało się z przyrostem masy ciała, natomiast kobiety, które spały przy świetle lub telewizorze, były o 17 proc. bardziej narażone na zyskanie dodatkowych 5 lub więcej kilogramów w okresie obserwacji. W przypadku światła pochodzącego spoza pomieszczenia zjawisko to było mniej nasilone.

Naukowcy zastanawiali się również, czy na wyniki wpłynął niedobór snu.

„Chociaż niewyspanie było związane z otyłością i przyrostem masy ciała, nie wyjaśniało ono związku pomiędzy ekspozycją na sztuczne światło podczas snu a masą ciała” - powiedział dr Dale Sandler, szef oddziału epidemiologii w National Institute of Environmental Health Sciences.

Współautorka, dr Chandra Jackson, zwraca uwagę, że w przypadku wielu osób mieszkających w środowisku miejskim światło w nocy jest rzeczą powszechną i należy je brać pod uwagę. Latarnie uliczne, neony i inne źródła światła mogą tłumić wydzielanie hormonu snu - melatoniny i zakłócać naturalny, 24-godzinny rytm dobowy.

"Ludzie są genetycznie przystosowani do naturalnego środowiska - światła słonecznego w ciągu dnia i ciemności w nocy" - powiedziała Jackson. "Ekspozycja na sztuczne światło w nocy może zmieniać poziom hormonów i wpływać na inne procesy biologiczne w sposób, który zwiększa ryzyko wystąpienia chorób, takich jak otyłość".

Uzyskanych wyników nie zmieniło uwzględnienie wieku, faktu posiadania starszego małżonka lub dzieci w domu, rasy, statusu społeczno-ekonomicznego, spożycia kalorii i aktywności fizycznej. Autorzy zaznaczają, że badanie nie obejmowało mężczyzn.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29055.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