

[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](#)

Nastolatki, które późno chodzą spać, bardziej podatne na tycie

Nastoletnie dziewczynki, które późno chodzą spać, są bardziej narażone na nadwagę niż rówieśniczki, które chodzą spać wcześniej. Zależność ta nie dotyczy chłopców - informują

naukowcy z konsorcjum badawczego Kaiser Permanente w Kalifornii na łamach pisma "JAMA Pediatrics".

W badaniach (<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2749344>) wzięło udział 418 dziewcząt i 386 chłopców w wieku od 11 do 16 lat. Uczestnicy w latach 2012-2016 wypełniali kwestionariusze dotyczące nawyków związanych z rytmem okołodobowym oraz przez minimum pięć dni nosili na nadgarstkach aktygraf rejestrujący aktywność w ciągu dnia i nocy.

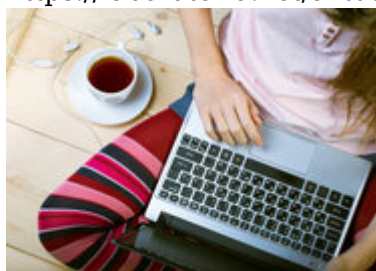
Badacze porównywali zebrane dane z obwodem w pasie, a także mierzyli poziom tłuszczu w organizmie metodą absorpcjometrii promieniowania rentgenowskiego podwójnej energii (DXA). Analizie poddano również wpływ tzw. społecznego zespołu długi czasowego (social jet lag), tj. różnicy pomiędzy porą chodzenia spać w dni powszednie i w weekendy.

Niezależnie od długości snu, w przypadku dziewczynek chronotyp wieczorny miał związek ze zwiększeniem obwodu w pasie średnio o 0,58 cm oraz zwiększeniem poziomu tłuszczu o 0,16 kg/m². Każda godzina społecznego zespołu długi czasowego w weekendy przekładała się z kolei na zwiększenie obwodu w pasie o 1,19 cm i zwiększenie poziomu tłuszczu o 0,45kg/m². Zależność utrzymywała się po wzięciu pod uwagę aktywności fizycznej i diety. W przypadku chłopców nie odnotowano wyraźnego związku pomiędzy porą chodzenia spać a tendencją do tycia.

Wcześniejsze badania wskazywały, że osoby dorosłe o chronotypie wieczornym (sowy) i większym społecznym zespole długi czasowego (bardzo późne chodzenie spać w weekendy) przybierały na wadze bardziej niż osoby o chronotypie porannym, które w weekendy nie zarywały nocy. Obecne badania wskazują, że zależność ta występuje już w wieku kilkunastu lat, lecz dotyczy tylko dziewczynek. W związku z problemem otyłości wśród dzieci i nastolatków, w działaniach prewencyjnych należy położyć większy nacisk na regularne pory chodzenia spać - podkreślają autorzy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29205.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