

[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](#) [Szkozenia](#) [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>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



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.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy