

### [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](#)

## Dobry sen to lepsze bakterie w jelitach

Według nowego badania, flora jelitowa osób wyspanych jest w lepszym stanie niż niewyspanych. To z kolei przyczynia się do zachowania zdrowia w różnych obszarach.

Badacze z Nova Southeastern University podają kolejny powód, aby dobrze się wysypiać.

„Biorąc pod uwagę silną, dwukierunkową komunikację między mózgiem i jelitami, prawdopodobne wydaje się, że organy te na siebie oddziałują” - mówi prof. Jaime Tartar, autorka publikacji, która ukazała się w magazynie „PLOS ONE”. „Uwzględniając wcześniejsze doniesienia, uważamy, że słabej jakości sen wywiera silny, negatywny efekt na zdrowie i różnorodność mikrobiomu jelit” - wyjaśnia ekspertka.

Mikrobiom jelitowy to bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy oraz ich DNA, znajdujące się w układzie pokarmowym.

W przeprowadzonym przez badaczy eksperymencie ochotnicy nosili w nocy czujniki monitorujące różne funkcje życiowe. Na tej podstawie naukowcy mogli obserwować jakość snu uczestników. Wyniki odnieśli do rezultatów badania kompozycji jelitowego mikrobiomu badanych.

Okazało się, że lepiej śpiące osoby miały więcej różnych gatunków mikroorganizmów w jelitach. Badacze wyjaśniają, że różnorodność mikrobiomu chroni przed różnymi schorzeniami, w tym chorobą Parkinsona, chorobami autoimmunologicznymi, depresją czy zaburzeniami lękowymi.

„Dostatecznie dobry sen w nocy może prowadzić do poprawy zdrowia, a niedobory mają szkodliwe efekty. Wszyscy widzieliśmy doniesienia o tym, jak brak wystarczającej ilości snu może prowadzić do problemów w krótkim terminie (stres, zaburzenia psychiczne) oraz w długiej perspektywie (choroby serca, rak)” - wyjaśnia badaczka.

Jednocześnie, naukowcy zwracają uwagę, że na mikrobiom wpływa wiele czynników, w tym genetyka, dieta i przyjmowane leki.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29275.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**