

[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](#)

Utrata wagi poprawia jakość snu



Co najmniej 5-procentowa utrata wagi wiąże się z wydłużeniem czasu trwania snu i poprawą jego jakości u otyłych osób - zawiadamiają naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii (USA).

Na tegorocznym spotkaniu Międzynarodowego Towarzystwa Endokrynologicznego, które odbyło się w dniach 21-24 czerwca w Chicago (USA), potwierdzono wyniki badań sugerujących, że utrata wagi sprzyja poprawie jakości snu oraz ogólnego nastroju u otyłych ludzi.

Osoby badane uczestniczyły w specjalnie przygotowanych programach odchudzających. Część z nich dostawała co kwartał materiały edukacyjne od swojego prowadzącego, część brała udział w spotkaniach z trenerem uczącym nowego stylu życia, a pozostali oprócz spotkań z trenerem otrzymywali dodatkowe wsparcie, np. w postaci leków odchudzających.

Badacze oceniali zmiany masy ciała, długości i jakości snu oraz nastroju po upływie 6 i 24 miesięcy od przystąpienia do programu.

Okazało się, że w ciągu pół roku najbardziej schudły osoby współpracujące z trenerem, szczególnie te, którym oferowano dodatkowe środki wspomagające zrzucanie kilogramów.

Ponadto, osoby, którym udało się stracić 5 lub więcej proc. wagi deklarowały, że śpią dłużej (przeciętnie o 21,6 min.), lepiej i mają bardziej pozytywny nastrój (np. mniej objawów depresyjnych) niż osoby, które zrzuciły mniej kilogramów.

Jednak po 2 latach stwierdzono, że jedyną korzyścią, która utrzymała się u badanych na poziomie istotności statystycznej była ogólna poprawa nastroju.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21729.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie

życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy