

[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

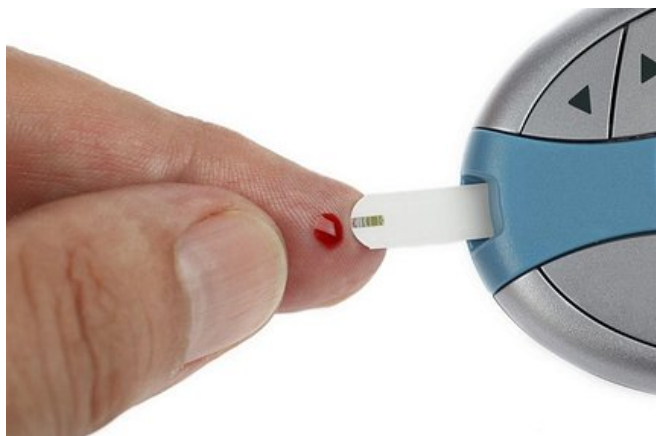
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nocne marki narażone na cukrzycę



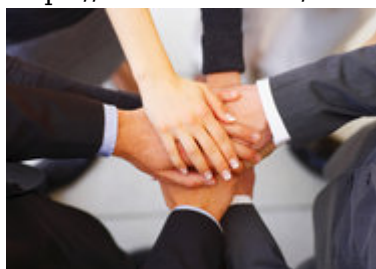
Naukowcy wykazali, iż osoby chodzące późno spać są bardziej narażone na cukrzyce, niż ludzie, którzy mają tendencję „skowronków”. Aktywność w późniejszych godzinach nocnych często wiąże się, z utratą snu, kiepską jego jakością i jedzeniem o niewłaściwych porach. Ostatecznie może to prowadzić do zmian metabolicznych.

Wykonano doświadczenia na osobach od 47 do 59 lat. Pacjenci Ci wypełniali kwestionariusze dotyczące cyklu snu i czuwania, jakości snu, a także stylu życia, w tym aktywności fizycznej. By ocenić stan zdrowia metabolicznego, pobrano im krew. Za pomocą tomografii komputerowej określano ilość tłuszczu wisceralnego. Przeprowadzono też densytometrię kostną. W oparciu o dane z kwestionariuszy 480 osób przypisano do chronotypu porannego, a 95 do chronotypu wieczornego. Cykl snu i czuwania pozostałych przełączał się między tymi typami.

Badania wykazały, iż pomimo tego, że ludzie z wieczornego chronotypu byli młodszy, zawartość tłuszczu w ich organizmie i poziom trójglicerydów we krwi były wyższe. „Sowy” z większym prawdopodobieństwem cierpiały też na sarkopenię. Mężczyźni z chronotypem wieczornym częściej mieli cukrzycę bądź sarkopenię, a kobiety więcej tłuszczu brzuszego i wyższe ryzyko zespołu metabolicznego.

Źródło: [Endocrine Society](#)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23463.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