

### [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](#)

## Światło elektryczne skraca czas snu



**Dostęp do światła elektrycznego skraca czas snu - dowodzą naukowcy na łamach „Journal of Biological Rhythms”, opierając się na badaniach dwóch rdzennych społeczności w Ameryce Południowej.**

Badacze porównali tryb życia plemienia łowców-zbieraczy z Argentyny, nieskażonego cywilizacją, z trybem życia podobnego plemienia, które żyje w pobliżu, ale ma nieograniczony dostęp do światła elektrycznego.

Jak wyjaśnia główny autor badań, prof. biologii Horacio de la Iglesia z University of Washington (USA), wszystko, co dotąd było wiadomo na temat wpływu sztucznego światła na długość snu, opierało się głównie na doświadczeniach laboratoryjnych. Tym razem jednak po raz pierwszy prowadzono badania w naturalnych warunkach.

Naukowcy postanowili sprawdzić, czy sam dostęp do elektryczności, a nie inne czynniki, wpływa na długość snu, zarówno zimą, jak i latem. Badanym umieszczono na nadgarstkach bransoletki, które rejestrowały ruch. Przy dłuższym braku aktywności zakładano, że badany śpi.

Okazuje się, że członkowie plemienia z dostępem do elektryczności śpią około godzinę krócej niż członkowie drugiego z plemion. Krótszy sen wynikał z późniejszego, dzięki światłu elektrycznemu, chodzenia spać.

Ponadto, obie społeczności spały dłużej zimą i krócej latem, mimo że różnica długości dnia i nocy na tej szerokości geograficznej wynosiła zaledwie dwie godziny.

Zdaniem naukowców, w ludzkim organizmie funkcjonuje biologiczny mechanizm, zgodnie z którym zimą wykazujemy tendencję do dłuższego spania. „Skłaniamy się do myślenia, że odizolowaliśmy się od wpływu pór roku, chociaż wiemy, że tak funkcjonuje wiele zwierząt” - dodaje naukowiec.

Zdaniem de la Iglesia, mimo że badania były prowadzone w latach 2012 oraz 2013, mogą one pomóc w zrozumieniu, jak nasi przodkowie dostosowali się pod względem godzin snu do elektryczności.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23813.html>



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.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**