

[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

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