

[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](#)

Siedem godzin snu to najlepsza ilość w średnim wieku

Siedem godzin to idealna długość snu dla osób w średnim wieku i starszych. Zbyt mało snu wiąże się z gorszą wydajnością poznawczą i kondycją psychiczną - piszą naukowcy na

łamach magazynu „Nature Aging”.

Sen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego. Pomaga również zachować mózg w zdrowiu poprzez usuwanie produktów przemiany materii. Z wiekiem często obserwuje się zmiany we wzorcach snu, w tym trudności z zasypianiem i nieprzerwanym snem oraz gorszą jakość snu.

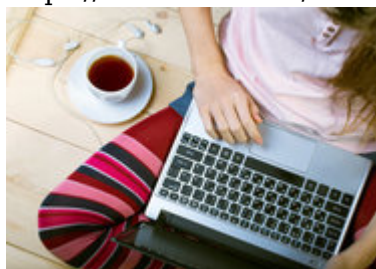
Naukowcy z University of Cambridge (W. Brytania) i Fudan University (Szanghaj, Chiny) przeanalizowali dane dotyczące prawie 500 tys. dorosłych w wieku 38-73 lat z brytyjskiego Biobanku. Uczestnicy zostali zapytani o ich wzorce snu, zdrowie psychiczne i samopoczucie. Wzięli także udział w serii testów poznawczych. W przypadku prawie 40 tys. z nich naukowcy dysponowali danymi z obrazowania mózgu i genetycznymi.

Zespół odkrył, że zarówno niewystarczający, jak i nadmierny czas snu wiązał się z zaburzeniami funkcji poznawczych, takich jak szybkość przetwarzania informacji, uwaga wzrokowa, pamięć i umiejętności rozwiązywania problemów. Siedem godzin snu było optymalną długością.

„Dobry sen jest ważny na każdym etapie życia, ale szczególnie z wiekiem. Znalezienie sposobów na poprawę snu u osób starszych może mieć kluczowe znaczenie, żeby pomóc im w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego i samopoczucia” - podsumowuje prof. Barbara Sahakian z Uniwersytetu w Cambridge.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31288.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy