

### [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>



29-05-2026

## **Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu**

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

## Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

## Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

## Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

## Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI

## Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



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.

**Informacje dnia:** [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie](#)

[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)  
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)  
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)  
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie](#)  
[rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)  
[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

## **Partnerzy**