

[Akceptuję](#)

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](#)

Niedobory snu prowadzą u dzieci do zmian w mózgu

Dzieci w wieku szkolnym, przed okresem nastoletnim, które spały mniej niż 9 godzin w ciągu nocy, miały znaczące, negatywne zmiany w mózgach związane z pamięcią,

inteligencją oraz zachowaniem. To wynik badania z udziałem ponad 8 tys. młodych ochotników.

Zespół z University of Maryland na łamach „The Lancet Child & Adolescent Health” ([https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(22\)00188-2/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(22)00188-2/fulltext#%20)) wskazał właśnie, jak ważne jest zapewnienie dzieciom odpowiedniej ilości snu. Jak zaleca American Academy of Sleep Medicine, dzieci w wieku od 6 do 12 lat potrzebują od 9 aż do 12 godzin snu w ciągu nocy.

Autorzy nowej pracy przeanalizowali dane na temat snu 8300 dzieci w wieku 9-10 lat, uczestniczących w projekcie badawczym Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD). Ufundowane przez National Institutes of Health badanie jest największym długofalowym projektem zajmującym się rozwojem mózgu u dzieci w USA. Objęło ono m.in. historię medyczną, obrazy MRI mózgow oraz ankiety wypełniane przez dzieci i ich rodziców.

„Odkryliśmy, że dzieci, które nie miały odpowiedniej ilości snu - spały krócej, niż 9 godzin w ciągu nocy, na początku badania - miały mniej istoty szarej w niektórych partiach mózgu, związanych z koncentracją, pamięcią i kontrolą zachowań, niż te, które miały zdrowe nawyki dotyczące snu” - mówi dr Ze Wang, autor analizy. - „Różnice te utrzymywały się jeszcze przez dwa lata. To niepokojący wynik, który sugeruje długofalowe, negatywne skutki niedoboru snu”.

Dalsze obserwacje dzieci ujawniły kolejne zależności. Jak się okazało, te, które spały wystarczająco dużo w ciągu kolejnych dwóch lat naturalnie potrzebowały coraz mniej snu. Przy niedoborach takiej ewolucji badacze nie zauważyli.

Naukowcy wzięli pod uwagę różnorodne czynniki towarzyszące, takie jak status społeczno-ekonomiczny, płeć czy postęp rozwoju fizycznego. "Staraliśmy się porównać obie grupy tak dokładnie, jak to tylko możliwe, aby móc możliwie w pełni zrozumieć długofalowy wpływ zbyt małej ilości snu na dziecięcy mózg" - podkreśla dr Wang.

"Potrzebne są dodatkowe badania, które mogłyby potwierdzić nasze odkrycie i sprawdzić, czy jakieś interwencje mogą poprawić zwyczaje związane ze snem i odwrócić neurologiczne szkody" - dodaje.

Eksperti z American Academy of Pediatrics zachęcają tymczasem rodziców do wyrabiania u dzieci odpowiednich przyzwyczajeń.

Mówią np. o zadbanie o stałą rutynę, zachęcaniu do ruchu w ciągu dnia, ograniczaniu czasu spędzanego przed ekranami i zupełnej rezygnacji z nich na godzinę przed snem.

„W trakcie pełnego różnych wydarzeń dzieciństwa, przy dniach wypełnionych lekcjami i innymi zajęciami, sen czasami może być zaniedbywany. Teraz widzimy, jak szkodliwe może to być dla rozwoju dziecka” - mówi prof. E. Albert Reece, dziekan University of Maryland School of Medicine.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31430.html>



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.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich

[naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy