

[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>



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