

[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](#)

Ranne ptaszki mniej zagrożone depresją

Osoby genetycznie bardziej skłonne do aktywności rano mają mniejsze ryzyko wystąpienia objawów depresji niż osoby, które ożywiają się wieczorami - informuje pismo „medRxiv”.

Już wcześniejsze badania sugerowały, że "sowy" mogą być bardziej narażone na objawy depresji takie jak brak energii lub problemy z podejmowaniem decyzji niż „skowronki”. Nie było jednak jasne, czy to późne kładzenie się spać zwiększa ryzyko wystąpienia tego rodzaju objawów, czy też objawy powodują, że ludzie stają się aktywni głównie wieczorami.

Anne Landvreugd z Free University w Amsterdamie (Holandia) wraz ze współpracownikami przeanalizowała dane genetyczne ponad 14 tys. osób mieszkających w Holandii. Średnia wieku wynosiła 43 lata, a 63 proc. stanowiły kobiety. Objęci badaniem wzięli także udział w ankietach, w których opisali szczegółowo swój styl życia oraz natężenie 14 potencjalnych objawów depresji. U żadnej z objętych badaniem osób nie zdiagnozowano klinicznie depresji.

Badacze przeanalizowali w genomach uczestników około 350 wariantów genetycznych, które wcześniej zostały powiązane z tym, jak aktywni ludzie czują się rano w porównaniu z wieczorem. Dzięki temu można było obliczyć wynik „poranności” dla każdej osoby.

"Wyniki sugerują, że wyższy wynik 'poranności' naprawdę zmniejsza ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych, ponieważ związek nie może się odwrócić - objawy depresyjne nie mogą zmienić posiadanych wariantów genetycznych" - wskazała Landvreugd.

Jak jednak zaznaczyła autorka, w grę mogą wchodzić także czynniki środowiskowe, takie jak nawyki związane z piciem lub paleniem, które zakłócają sen i zmieniają procesy chemiczne w mózgu ludzi. Jednak niezależnie od tego, czy jest to spowodowane genami, czy czynnikami środowiskowymi, zrozumienie, że istnieje związek między byciem nocnym markiem a doświadczaniem objawów depresji, może pomóc ludziom radzić sobie z negatywnymi uczuciami. Możliwe, że modyfikowanie codziennych rytmów ludzi za pomocą terapii światłem i terapii poznawczo-behawioralnej może być stosowane jako leczenie.

Jak zaznaczają autorzy, ponieważ uczestnicy badania i głównie pochodzenia europejskiego, potrzebne są dalsze prace, obejmujące osoby o innym pochodzeniu.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31899.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