

[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](#)

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Ekspozycja na światło nocą oraz mała dostępność światła w ciągu dnia wiążą się z ryzykiem przedwczesnego zgonu - wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.

Autorzy badania przeanalizowali związek między narażeniem na światło w różnych porach doby a ryzykiem zgonu z przyczyn ogólnych i kardiometabolicznych. Uczestnicy, łącznie 89 tys. osób w wieku od 40 do 69 lat, nosili na nadgarstkach specjalne czujniki, które monitorowały czas ich snu i jego wydajność. Obserwacje trwały osiem lat.

Opublikowane w czasopiśmie „Proceedings of the National Academy of Sciences” (<http://dx.doi.org/10.1073/pnas.2405924121>) wyniki pokazały, że osoby narażone na wysokie poziomy światła w ciągu nocy miały o 21-34 proc. większe ryzyko śmierci, podczas gdy ludzie wystawieni na wysokie poziomy światła dziennego mieli to ryzyko zmniejszone o 17-34 proc.

„Jaśniejsze noce i ciemniejsze dni mogą zaburzać nasz rytm dobowy, a zaburzenie to - co udowodniono - prowadzi do różnych problemów zdrowotnych, w tym cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, kłopotów ze zdrowiem psychicznym, a także większego ryzyka śmierci” - powiedział starszy autor badania prof. Sean Cain z Flinders University (Australia).

„Te odkrycia pokazały nam, jak ważne dla zdrowia są osobiste wzorce ekspozycji na światło” - dodał.

Jak wyjaśnili w artykule naukowcy, ekspozycja na światło w nocy zmienia czas (przesunięcie fazowe) i osłabia sygnał (tłumienie amplitudy) centralnego „rozzrusznika” dobowego, który koordynuje rytmy pracy całego organizmu. Jego zaburzenie prowadzi zaś m.in. do niekorzystnych wyników kardiometabolicznych, które mogą zakończyć się zawałem mięśnia sercowego, udarem mózgu czy nadciśnieniem, będących częstymi przyczynami zgonów.

Zdaniem badaczy unikanie światła nocnego i szukanie dziennego może się więc sprzyjać optymalnemu zdrowiu i długowieczności. „Przy czym jest to zalecenie jest łatwe do realizacji, dostępne i opłacalne” - zauważyli.

Podkreślili, że ich badanie uwzględniało wszelkie czynniki mogące wpłynąć na wynik, takie jak wiek, płeć, pochodzenie etniczne, fotoperiod (czas oddziaływania światła w cyklu dobowym) oraz czynniki społeczno-demograficzne i styl życia.

„Otrzymane wyniki pokazują, jak ważne jest utrzymanie ciemnego otoczenia w godzinach nocnych, kiedy centralny rozrusznik dobowy jest najbardziej wrażliwy na światło, oraz poszukiwanie jasnego światła w ciągu dnia w celu wzmocnienia naszych rytmów dobowych” - podkreślił współautor badania dr Daniel Windred.

W jego opinii dbanie o to powinno być szczególnie ważne dla osób z grup ryzyka, czyli np. pacjentów z oddziałów intensywnej terapii lub osób starszych. Jednak cała populacja również powinna zwracać na to uwagę.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32309.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy