

[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](#)

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku i może skracać sen lub utrudniać zasypianie - wynika z badań. Jednak nawet przy pozornie prawidłowej długości snu może

zmniejszać aktywność wolnofalową i przesuwac obraz EEG w stronę bardziej czuwającego mózgu - oceniła ekspert prof. Donata Kurpas.

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, analizujący wpływ kofeiny na sen, coraz częściej sięgają po EEG, czyli elektroencefalografię – metodę rejestrującą aktywność elektryczną mózgu. Dzięki niej można zobaczyć nie tylko długość snu czy momenty wybudzeń, ale również jego biologiczną jakość.

„EEG pozwala zobaczyć nie tylko to, czy człowiek śpi, ale także to, jak śpi jego mózg. Klasyczna ocena snu pokazuje długość snu i jego etapy, natomiast ilościowa analiza EEG ujawnia subtelniejsze zmiany, np. osłabienie aktywności wolnofalowej, która jest jednym z ważnych markerów głębokości i regeneracyjnego charakteru snu” - wyjaśniła cytowana w komunikacie uczelni prof. Donata Kurpas z Katedry Pielęgniarstwa Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

To właśnie fale wolne są jednym z kluczowych elementów snu głębokiego – fazy odpowiadającej za regenerację organizmu, odbudowę zasobów energetycznych i prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Kofeina może „spłycać” sen. Badania pokazują, że wpływ kofeiny nie zawsze objawia się krótszym snem czy trudnością z zaśnięciem. Znacznie częściej zmiany dotyczą jakości nocnego odpoczynku.

Jak oceniła prof. Kurpas, kofeina może skracać sen lub utrudniać zasypianie, jednak nawet przy pozornie prawidłowej długości snu może zmniejszać aktywność wolnofalową i przesuwac obraz EEG w stronę bardziej „czuwającego” mózgu.

Oznacza to, że organizm może spędzić w łóżku osiem godzin, ale mózg nie osiągnie pełnej regeneracji. Człowiek często nie jest tego świadomy. „Subiektywne poczucie dobrego snu nie zawsze pokrywa się z tym, co widzimy w zapisie neurofizjologicznym. Osoba może zasnąć bez większego problemu i nie pamiętać wybudzeń, ale jej mózg może wykazywać mniej cech snu głębokiego” - dodała ekspertka.

Jednym z najciekawszych wniosków płynących z badań jest ogromna indywidualność reakcji na kofeinę. Znaczenie mają genetyka, tempo metabolizmu, wiek, poziom stresu czy przewlekłe zmęczenie. Dlatego dla części osób problematyczna może być nawet kawa wypita rano.

„Nie chodzi wyłącznie o kawę wypitą tuż przed snem. Dla niektórych osób istotna może być także całkowita ilość kofeiny w ciągu dnia oraz to, czy organizm zdąży ją wystarczająco zmetabolizować przed nocą” - podkreśliła prof. Kurpas.

Kofeina poprawia czujność i zmniejsza uczucie zmęczenia, ale ekspert zwraca uwagę, że jej działanie może czasem przypominać „pożyczanie energii” kosztem nocnej regeneracji. „Jeżeli kofeina pomaga funkcjonować w ciągu dnia, a jednocześnie pogarsza jakość nocnej regeneracji, może powstać błędne koło: większe zmęczenie, większa potrzeba stymulacji i słabszy sen” - powiedziała prof. Kurpas.

Dlatego współczesne badania nad snem coraz częściej odchodzą od prostych pytań o długość snu i skupiają się na tym, jak funkcjonuje mózg podczas nocnego odpoczynku. „Kofeina nie jest dobra albo zła. Jest substancją biologicznie aktywną, której efekt zależy od dawki, pory dnia, wieku, stylu życia, jakości snu, obciążenia stresem i indywidualnej wrażliwości” - podsumowała ekspertka. (

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32907.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy