

[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](#)

Sen to nie tylko odpoczynek

Chiara Cirelli i Guido Tononi z University of Wisconsin w Stanach Zjednoczonych analizują najnowszy stan badań na temat snu. Badacze podkreślają, że odnalezienie jednej, podstawowej funkcji snu jest niezwykle trudne. "Jest to trochę takie poszukiwanie mitologicznego feniksa" - piszą.

Część naukowców uważa, że sen, jako brak ruchu, służy wyłącznie odpoczynkowi organizmu, a poza

tym nie spełnia żadnych funkcji. Autorzy nazywają to stanowisko "hipotezą zerową". Ich zdaniem, należy je odrzucić.

Przypominają, że delfiny rozwinęły umiejętność zasypiania i jednoczesnego pływania. Półkule mózgowe zasypiają u nich naprzemiennie - raz jedna, raz druga. W tym czasie jedno oko jest zamknięte, a jedno otwarte. Gdyby sen miał służyć wyłącznie odpoczynkowi ciała, delfiny nie rozwijałyby takiej specjalizacji.

"Wszystkie zwierzęta śpią. Nie ma jednoznacznego dowodu na istnienie gatunku, u którego nie występowałoby zjawisko snu" - podkreślają naukowcy.

Sen jest ściśle związany z pracą mózgu. Pozbawienie snu prowadzi do zaburzeń funkcji poznawczych - myślenia czy pamięci, a w skrajnych przypadkach - do śmierci, co zaobserwowano u wielu gatunków zwierząt. "Ludzie przez długi czas pozbawieni snu potrafią zasnąć nawet w skrajnie niebezpiecznych okolicznościach" - piszą naukowcy.

Jak wyjaśnia Cirelli, sen jest ceną, jaką się płaci za to, że następnego dnia mózg jest plastyczny. Po dniu intensywnej nauki synapsy są "przeładowane". Sen pozwala sprowadzić ich aktywność do poziomu podstawowego. Synapsy są połączeniami tworzącymi się pomiędzy komórkami. Ich powstawanie i aktywność związane są z procesem uczenia się. Jak podkreślają autorzy, mózg zużywa 80 proc. energii na podtrzymanie aktywności synaps.

Sen może być również ważny dla utrwalenia świeżych wspomnień i zapominania przypadkowych, nieistotnych wrażeń z poprzedniego dnia. Dzięki temu tworzy się miejsce na nowe wrażenia. To dlatego fale mózgowe podczas niektórych faz snu są tak intensywne - podkreślają badacze.

[PAP/Onet](https://laboratoria.net/aktualnosci/5173.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/5173.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