

ИМЕ И ПРЕЗИМЕ: __Марија Браво__

БРОЈ НА ИНДЕКС: __151090__

1. Влијанието на сонот врз човечкиот организам кај индивидуи со нормална тежинаКолку часови се потребни за доволен сон?

Според Google од каде што можеме да добиеме преку 1 милијарда одговори, потребни се 8 часа за доволен сон.

Колку фактори влијаат врз бројот на часови за доволен сон?

Бројот на часови за доволен сон не е ист за сите индивидуи. Според возраста за тинејџирите се препорачуваат 8 до 10 часа сон, но може и 7 до 11 часа. Кај постарите луѓе се препорачуваат 5 до 9 часа сон, а за бебиња се препорачува 11 до 18 часа сон.

Според истражувачи од Шведска и Германија недоволното спиење може да влијае и на микробиотиката на цревата.

Тие тестирале 9 мажи од 23 до 24 години и за нив земале податоци за возраст, исхрана, тежина, обем на половина и обем на колк.

Се извршувале 2 експериментални состојби: Нормален сон (8ипол часа) и намален сон (4ипол часа).

Сите мажи поминувале по 2 ноќи со нормален и намален сон. И потоа повторно се испитувале земени примероци. Притоа секој човек имал спроведен фиксен режим на исхрана во точно определено време – 3 оброци на ден и точно однапред определена минутажа на јадење – 20 минути бидејќи ова влијае на микробиотиката на цревата.

Според резултатите од експериментот дошле до заклучок дека целокупните промени на цревата НЕ можат да бидат движечки фактор зад акутно нарушениот метаболизам, како одговор на повторливи лишувања на сон.

Овие резултати се добиени од мал број на примероци кои што вклучуваат само млади и здрави мажи, па потребни се поголеми и подолгорочни студии со кои што би се испитало до кој степен овие наоди продолжуваат на подолг временски период и исто така дали истите би биле забележани кај жени, постари или пак заболени пациенти.

Референци:

Benedict, H. Vogel, W. Jonas, A. Woting, M. Blaut, A. Schürmann, J. Cedernaes, “Gut microbiota and glucometabolic alterations in response to recurrent partial sleep deprivation in normal-weight young individuals,” *Molecular Metabolism*, vol. 5, Issue 12, December 2016. [Online]. Available: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212877816301934> . [Accessed Dec. 5, 2020].

2.

а) Дали истражувањето е квалитативно или квантитативно?

- Истражувањето е квантитативно бидејќи вклучува број на часови на нормален сон во експерименталниот процес.

б) Како се собирани податоците?

- преку вршење на експерименти врз индивидуи од ист пол, на приближна возраст и преку собирање на податоци за нивната возраст, телесна маса, обем на половина итн.

в) Која е хипотезата што трудот ја тестира?

- Промените во цревната флора делуваат врз намалување на сонот кај младите лица со нормална тежина.

г) Кој статистички тест е критериум за прифаќање/одбивање на хипотезата?

д) Какви видови на визуелизација се користени во трудот?

- користени се табеларни прикази од резултатите на експериментот, како и графички прикази .

ѓ) Дали е хипотезата од трудот потврдена или одбиена?

- Резултатите од експериментите вклучуваат сугестии дека целокупните промени во разновидноста на микробиотиката на цревата НЕ можат да бидат движечки фактор зад акутно нарушениот метаболизам, како одговор на повторливи лишувања од сон.

Со тоа хипотезата е одбиена.