

5/5/2010 (13:20)

Dormire poco fa male: "Aumenta il rischio di morte prematura"



condividi

Uno studio italo-britannico rivela: l'ideale è riposare 6-8 ore a notte

ROMA

Cattive notizie per chi dorme poco o male. Riposare meno di sei ore a notte aumenta, infatti, il rischio di morte prematura. È quanto emerge da uno studio condotto da ricercatori britannici e italiani dell'Università di Warwick (GB) e dell'Università Federico II di Napoli, pubblicato su "Sleep" e frutto della revisione di 16 ricerche su un totale di oltre 1,3 milioni di persone.



La ricerca è stata condotta su oltre un milione di persone

Secondo gli studiosi, l'ideale è dormire 6-8 ore. Per le persone che regolarmente riposano meno di sei ore a notte il rischio di una morte prematura è del 12% più alto in un periodo di 25 anni, rispetto a quanti non scendono sotto il limite giudicato ideale. D'altro canto i "dormiglioni" sono avvertiti: troppo sonno può essere spia di problemi di salute. «La società moderna - ha spiegato alla Bbc online l'italiano Francesco Cappuccio, responsabile dello Sleep, Health and Society Programme dell'università di Warwick e autore della ricerca - ha visto una graduale diminuzione nella quantità di ore di sonno. Un trend comune soprattutto tra i lavoratori a tempo pieno. Questo suggerisce una particolare pressione sociale a lavorare sempre più a lungo».

Ma «dall'altra parte il deterioramento del nostro stato di salute è spesso accompagnato da un prolungamento delle ore di sonno», rileva l'esperto. Dunque, conclude, serviranno ulteriori studi per capire come mai il sonno sembra essere così importante per una buona salute.

ULTIMI ARTICOLI

COSTUME IN LIBRERIA TRA POCHE GIORNI
Arriva la guida all'"Italia in bicicletta" con una festa lunga 650 chilometri

COSTUME
Vola il bike sharing: la bici condivisa piace agli italiani

COSTUME VERSO LA FESTA DI DOMENICA 9
La mamma migliore è l'italiana

COSTUME
Cam Girl: sull'onda del fenomeno nasce il "webcam girl trainer"

PUBBLICITA'



LASTAMPA LIBRERIA

La biblioteca dei morti



La ragazza fantasma



+ Vai a LaStampa Libreria

Annunci Premium Publisher Network

Laurea a Tutte le Età
Hai più di 30 Anni e non sei ancora Laureato? Chiedi Info!
www.cepu.it

Sei pronto a divertirti?
Goditi la guida con CR-Z, il primo coupé ibrido sportivo
www.honda.it/cr-z/

Benvenuto su Gdpoker
La poker house che ti offre fino a 400€ di Bonus: Entra!
www.gdpoker.it

SPAZIO DEL LETTORE

BLOGI > tutti i blog

- FR
- Amanda Love
- Irene Spagnuolo
- Scrivere i risvolti
- Journal intime

ANGOLO DEI GIORNALISTI

Questa è la mia città
Maurizio Ternavasio
Via della Consolata

Oltretrevere
Giacomo Galeazzi
"Contro gli abusi la verità&..."

Diritto di cronaca
Flavia Amabile
Aborto clandestino, è...

>tutti i blog dei giornalisti

PUBBLICITA'

