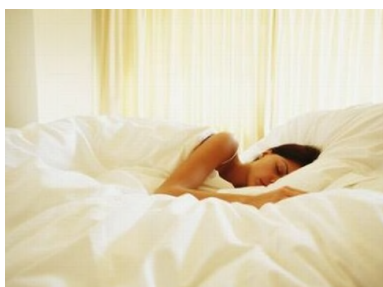




- HOME
- IN ITALIA
- NEL MONDO
- ECONOMIA E FINANZA
- SPORT
- CULTURA E SPETTACOLI
- SCUOLA E UNIVERSITÀ
- ROMA
- SCIENZA E TECNOLOGIA
- PRIMO PIANO
- INTERNET
- MEDICINA E SALUTE
- SCIENZA
- TECNOLOGIA

## Dormire poco o troppo fa ammalare: 8 ore di sonno a notte per star bene



ROMA (5 maggio) – Meno di sei sono poche e più di 8 sono troppe: la virtù sta nel mezzo e il sonno è una spia di buona salute. Uno studio italo-britannico dimostra che dormire poco, ovvero regolarmente meno di 6 ore a notte, accorcia la vita, aumentando il rischio di morte precoce del 12%. Ma sembra che anche dormire troppo non faccia tanto bene, infatti riposare sempre più di nove ore sembra legato a maggior frequenza di malattie.

L'ideale, dunque, è dormire costantemente dalle 6 alle 8 ore per notte, nè più nè meno. Condotta dall'italiano

Francesco Cappuccio, direttore del Programma "Sonno, Salute e Società" dell'università di Warwick insieme a ricercatori dell'università Federico II di Napoli, lo studio è una revisione di dati di 16 lavori condotti in vari paesi del mondo su un totale di 1,3 milioni di persone.

Secondo quanto riferito sulla rivista Sleep, l'idea è che dormire poco a lungo termine causi malattie (cioè che ci sia una relazione di causa-effetto tra poco sonno e malattie) e che invece dormire troppo sia piuttosto un indicatore di un cattivo stato di salute, un campanello d'allarme, quindi, non una causa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Invia Stampa



**B & B Villa Tina-Alfedena**  
Vuoi un B & B di classe in Abruzzo? Vuoi relax, sport e cultura ?

**Serviced Apartments Rome.**  
Book a Luxury Central Apartment! Last minute & Early booking Offers.

Sono presenti **9 COMMENTI** [► VISUALIZZA TUTTI I COMMENTI](#) [Scrivi un commento](#)

### Quando non arrivi a fine mese..

... ti rigiri nel letto fino all'alba in preda ad ansia e preoccupazioni. Più salari, più soldi per la ricerca! ma i politici questi problemi non ce l'hanno, loro dormono a 7 cuscini!

commento inviato il 07-05-2010 alle 10:27 da **Stefaniac**

### Vivere da malato per morire sano!

Ma che semo robot?

commento inviato il 06-05-2010 alle 21:53 da **auanaganabob**

### No comments yet, so post one!

...che sonno che c'ho!!!

commento inviato il 06-05-2010 alle 20:08 da **burzum**

### Se ...

Se ...  
non fumi  
non bevi  
sesso poco o niente  
mangiare poco e sol lesso e scondito ...

### In Primo Piano

**ECONOMIA**  
■ Crisi Grecia, Moody's corregge il tiro: «L'Italia non è tra i paesi più a rischio»

**NELMONDO**  
■ Gran Bretagna, Parlamento bloccato  
Cameron vince ma senza la maggioranza

**SPORT**  
■ Altro scontro Totti-Balotelli. Napolitano: «Cosa incosulta, preoccupa la violenza»

**INITALIA**  
■ Omicidio Calvi: assolti Carboni  
Calò e Diotallevi

**INITALIA**  
■ Inchiesta grandi opere, verifiche sui conti  
Spariti i prestanome della "cricca"

### Le news più lette

DI OGGI DELLA SETTIMANA DEL MESE

■ Dormire poco o troppo fa ammalare: 8 ore di sonno a notte per star bene

■ Digitale terrestre: tutti i segreti per una ricezione corretta

■ Caccia all'Armand du Plessis di Facebook Il misterioso cardinale amato dal web

■ Sul Messaggero.it novità su commenti e news per un'informazione a misura di lettore

■ Tv, tra chiavette, decoder e cubi magici anche le nuove tecnologie vanno in tilt



### IL MESSAGGERO PER I LETTORI


**INIZIATIVE EDITORIALI**  
Scopri le grandi iniziative de Il Messaggero

**GIORNALE CARTACEO**  
Abbonamenti, Arretrati, Prezzi per l'estero, Consegna a domicilio.

### SPECIALI ONLINE

 **Eufarma, farmacie differenti**  
Sfoggia il catalogo

### CINEMANIA

 **PARNASSUS - L'uomo che voleva ingannare il diavolo**  
Di Terry Gilliam  
Il dottor Parnassus ha lo straordinario dono di riuscire a realizzare i sogni del

se fai così forse camperai di più

MA COSA CAMPI A FARE ?

commento inviato il 06-05-2010 alle 18:14 da **Bruce Wayne**

### Più soldi alla ricerca?

Si sbraita affinché la ricerca disponga di più fondi.  
Forse sarebbe meglio spenderli in maniera più oculata.  
Io dormo fino a quando ho sonno.  
Chissà se questo mi farà vivere di più o di meno?

commento inviato il 06-05-2010 alle 08:08 da **rigalunga**

**Hotels In Blackpool**  
Late Deals On Blackpool Hotels. Up To 70% Off. Book Online & Save!  
Blackpool.Bookmarks.Excite.co.uk

Sono presenti 9 COMMENTI

[► VISUALIZZA TUTTI I COMMENTI](#)

[Scrivi un commento](#)

#### Inserisci un commento

Per poter inviare un commento devi essere registrato.

Se sei già registrato inserisci username e password oppure [registrati ora](#).

Username:  Password:

Se non ricordi lo Username o la Password [clicca qui](#)

pubblico del suo piccolo spettacolo itinerante



**AVATAR**  
**Di James Cameron**  
Nel 2154 una compagnia interplanetaria terrestre intende sfruttare i giacimenti minerali di Pandora, luna del gigante gassoso Polifemo



**IL MONDO DEI REPLICANTI**  
**Di Jonathan Mostow**  
Bruce Willis ritorna sulle scene con un thriller psicologico dal regista di Terminator 3 che vi lascerà senza fiato!



**SHERLOCK HOLMES**  
**Guy Ritchie**  
Nella Londra di fine '800 Sherlock Holmes e il fido dottor Watson indagano su casi intricati e pieni di mistero



**BASTARDI SENZA GLORIA**  
**Di Quentin Tarantino**  
Dal regista di Pulp Fiction un film che mescola generi diversi, guerra e western, melodramma e commedia

### MUSICAMANIA



**AcDc**  
**"Iron Man 2" - 20% di sconto**  
Il disco colonna sonora del film ispirato al supereroe della Marvel, comprende 15 brani storici del gruppo hard rock australiano



**BIAGIO ANTONACCI**  
**"Inaspettata"**  
11 nuove canzoni firmate da Biagio, dei concentrati di emozioni e grande musica

### IN LIBRERIA



**BENEDETTA PARODI**  
**"Cotto e mangiato"**  
Ogni giorno, direttamente dalla cucina di Cristina Parodi, la ricetta di un piatto facile e di sicuro successo



**PAOLO SORRENTINO**  
**"Hanno tutti ragione"**  
Primo romanzo del regista Paolo Sorrentino: la storia è ambientata tra il 1979 e il 1980 e il protagonista è Tony Pagoda, cantante melodico napoletano



**ANDREA CAMILLERI**  
**"Il nipote del Negus "**  
Camilleri torna alla sua vena irriverente e comica, con quell'intelligente e contagioso divertimento che i suoi lettori conoscono



**FRED VARGAS**  
**"Prima di morire addio"**  
Henri Valhubert, editore ed esperto d'arte, viene assassinato mentre è a Roma per indagare sulla provenienza di un misterioso disegno di Michelangelo....

### SHOPPING

**IDEE REGALO**  
Scegli e acquista comodamente da casa  
Tante idee, oggetti, libri cd e dvd



**LO SCOPRIOCASIONI. 11ª edizione**  
**3000 indirizzi per spendere meno in Italia**  
Tutti i migliori spacci/outlet in Italia con centinaia di nuovi indirizzi mai pubblicati prima!



**IL GRANDE LIBRO DEGLI ENIGMI**  
**Giochi logici, rompicapi e indovinelli**  
Più di 200 enigmi per mettere alla prova intuito e abilità deduttive



**AGENDA GIORNALIERA 12 MESI 2010**  
**Copertina rigida nera - Sconto 20%**  
Tutto lo spazio per appuntamenti, note ed appunti.

### TEMPO LIBERO



**LA STOCCOLMA DI STIEG LARSSON**  
Guida ai luoghi della Millennium Trilogy  
Case e palazzi, caffè, ristoranti e hotel: la maggior parte dei posti descritti nei suoi libri esiste davvero ed è riprodotta con minuziosa precisione



**DIABOLIK**  
Colpo all'italiana  
Tutti i colpi messi a segno dall'inafferrabile Diabolik nelle città italiane. Storie mai uscite in edicola, per la prima volta raccolte in questo volume

#### PROFESSIONE LAVORO



**ANNUNCI DI LAVORO E CONCORSI**  
Tante opportunità professionali  
Un motore di ricerca ti aiuterà a trovare l'offerta corrispondente al tuo profilo

**GRUPPO FUTURA PROMOTION**  
Gruppo Futura Promotion RICERCA  
AGENTI DI COMMERCIO

#### LEGALMENTE



**ASTE GIUDIZIARIE**  
Il sito delle vendite giudiziarie all'incanto  
Ricerca per Città o per Tribunale



**APPALTI**  
Il sito degli appalti  
Ricerca per comune, regione o tipologia

#### PIEMME



**CONCESSIONARIA DI PUBBLICITA'**  
[www.piemmeonline.it](http://www.piemmeonline.it)  
Per la pubblicità su questo sito, contattaci



Cerchi un appartamento a Roma?  
Consulta le offerte immobiliari!