



- 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
Per la pubblicità su questo sito, contattaci



Cerchi un appartamento a Roma?
Consulta le offerte immobiliari!