

- [Resta connesso con Leggilo.net](#)
- / Friday, May 07, 2010

 Search in site...


bed & breakfast

Soggiorno Madrid Firenze la vacanza ideale a basso costo
www.soggiornomadridfirenze.it

Annunci Google

- [Home](#)
- [Cronaca](#)
- [Cultura](#)
- [Economia](#)
- [Scienze, Tecnologie e Web](#)
- [Spettacoli e svago](#)
- [Sport](#)

Dormire poco o tanto? Il giusto è dalle 6 alle 8 ore



[B&B Albaluccia Palau](#)

per le tue vacanze a Palau-Sardegna massimo comfort al miglior prezzo
www.albaluccia.it

[Cellule staminali diabete](#)

Riducete o eliminate oggi stesso la vostra insulino-dipendenza
www.XCell-Center.it/Diabete

[Perdere La Pancia?](#)

Grasso da Pancia Scompaiono Come Neve Al Sole. Non è Normale!
www.Trimcaps.eu

[Bed & Breakfast Chella](#)

Moderno confortevole ed accogliente nel paese di Castel Frentano - CH
www.chella.it

Annunci Google



Dormire poco o tanto? Se siete assillati da questa domanda, ecco a voi la risposta: “bisogna dormire 6 ore per notte”.

Dormire meno accorcia la vita, aumentando il rischio di [morte](#) precoce del 12%, se dormite di più vuol dire che c'è qualche cosa che non va, come una sorta di campanello d'allarme, quindi vi raccomando la sveglia, e se non siete bravi nei conti prendete una bella calcolatrice.

Scherzi a parte, sembra che un team italo-britannico abbia scoperto che per star tranquilli e in [salute](#) l'ideale sarebbe dormire costantemente dalle 6 alle 8 ore per notte, né più né meno. Questo è il risultato di uno studio condotto da **Francesco Cappuccio**, direttore del Programma 'Sonno, [Salute](#) e Società' dell' **Università di Warwick**, e composto da alcuni ricercatori dell'università **Federico II di Napoli**, che ha lavorato su una revisione di alcuni dati provenienti da 16 lavori condotti in vari paesi del mondo su un totale di 1,3 milioni di persone.

Dormire poco è legato a malattie metaboliche, diabete e obesità, nonché 'restringe' il cervello riducendo il numero di neuroni in un'area strategica per apprendimento e memoria, l'ippocampo.

[Piera Scalise](#)

[Lucca in Villa San Marco](#)

Daily renting apartments Parking-City centre-Book Online
www.luccainvilla.it

[Appartamento lusso roma](#)

sanpietro 130mq. affitto min 3g 2 stanze con bagno + salone+cucina
www.collevaticano.it

[Hotel Luna Rossa - Napoli](#)

L'albergo della Canzone Napoletana. Nuove Tariffe per il 2010.
www.hotellunarossa.it

[350 Hotel a Berlino](#)

Risparmio assicurato fino al 75%! Pagamento in albergo. Prenota ora.
www.booking.com/Berlino

Annunci Google



Articolo scritto da [Piera Scalise](#) il 06.05.2010

Categoria/e: [Salute](#).

Lascia un commento

Nome (richiesto)

EMail (non pubblicata) (richiesto)

Sito web

Submit Query



Ultimi articoli commentati

- [Antonella Clerici torna alla Prova del cuoco](#)
- [David di Donatello 2010, 18 candidature per Paolo Virzì](#)
- [Coppa Italia: la gemma di Milito, poi lo spettacolo indegno](#)
- [Le lacrime di Scajola](#)
- [Veronica Ciardi come mamma l'ha fatta](#)
- [La Prova del Cuoco: Clerici o Isoardi, chi ci sarà il prossimo anno?](#)
- [Pensieri su Lazio-Inter](#)
- [Antonella Clerici torna alla Prova del cuoco](#)
- [Grecia, accettati gli aiuti dell'UE](#)
- [Roma: studentessa picchiata dal passante che ha fatto cadere](#)

Ultimi articoli pubblicati

- [Milza spappolata per la maestra](#)
- [Energia dalle onde e dal vento?](#)
- [Internet sulle frequenze radio e tv?](#)
- [Ancora allarme terrorismo negli USA](#)
- [Successione Scajola: scontro Pdl-Lega](#)
- [Tremonti elogia le riforme del governo](#)
- [Giornata nera anche per Tokyo che perde intorno ai 3 punti](#)
- [Usa: nuovi allarmi bomba su aerei e autobus](#)
- [Francia e Germania corrono ai ripari dopo crisi greca](#)
- [Mumbai: Amir Kasab condannato a morte per l'attentato del 2008](#)



Galleria



- [Vacanze di Pasqua, in viaggio sul Lago Maggiore](#)



- [Pasqua 2010 a Firenze, tra arte e cultura](#)



- [Icloud il primo computer online](#)



- [Pasqua 2010 a Taormina](#)



- [MSC Crociere inaugura Magnifica con madrina Sophia Loren](#)



- [Silent Hill: Shattered Memories](#)

VANITYPEOPLE

il nuovo canale
di **Style.it**
dove trovi tutto
sulle tue
star preferite

[SCOPRILO ORA](#)

- [Cronaca](#)
- [Cultura](#)
- [Economia](#)
- [Scienze, Tecnologie e Web](#)
- [Spettacoli e svago](#)
- [Sport](#)

- [Pubblicità](#)
- [Note legali](#)
- [Chi siamo](#)
- [Contatti](#)
- [Siti amici](#)
- [RSS News](#)

[Collegati](#) | Copyright 2009-2010 Leggilo.net è un progetto CiancioLab sas [WebAgency](#) - Partita IVA 04201560655