Carenza di sonno? Come essere ubriachi

Data: 4 dicembre 2016 | Autore: Alessio Crapanzano



ROMA, 12 APRILE 2016– Secondo uno studio condotto dalla University of Oxford e dalla Royal Society for Public Health (Gran Bretagna), la carenza di sonno avrebbe gli stessi effetti provocati dall'ubriachezza. Secondo quanto affermato dagli esperti infatti, dopo 17 ore di veglia il nostro calo di attenzione sarebbe simile a quello causato da un tasso alcolemico nel sangue dello 0.05 %, mentre stare 24 ore senza dormire equivarrebbe allo 0.1%, tasso alcolemico superiore ai limiti previsti per chi si mette alla guida negli Stati Uniti. Dunque un bel problema per chi soffre d'insonnia.

[MORE]

Ma, nonostante ciò, gli esperti mettono anche in evidenza quelli che possono essere considerati i rimedi e che possono variare dai farmaci (presi dietro prescrizione medica e solo in casi gravi) fino ad arrivare ad alcuni gesti considerati più "naturali", come bere un bicchiere di latte che, in base ad alcuni recenti studi, avrebbe effetti calmanti nei confronti di chi lo ingerisce.

Alessio Crapanzano

(FOTO: nonsprecare.it)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/carenza-di-sonno-come-essere-ubriachi/87914