

# Dagli Usa arriva la "tabella del giusto sonno": il riposo varia con l'età

Data: 2 giugno 2015 | Autore: Sara Svolacchia



CHIETI, 6 FEBBRAIO 2015 – Le donne lo sanno fin troppo bene: per apparire belle al mattino, una buona notte di sonno è indispensabile. Ma il riposo notturno è fondamentale anche per altri motivi: dormire aiuta le nostre capacità cognitive a essere ben funzionanti durante il giorno, permettendoci di svolgere tutte le mansioni intellettive e fisiche richieste dalle nostre differenti occupazioni.

Tuttavia, se è vero che dormire poco ci rallenta e ci rende meno abili nei processi cerebrali, alcuni studi hanno dimostrato che anche dormire troppo non è salutare. Al contrario, un sonno prolungato può avere gli stessi effetti di uno troppo breve e portare a una carenza delle prestazioni.

Ma, allora, quanto bisogna dormire? La risposta arriva dagli Stati Uniti, dove una ricerca della National Sleep Foundation (un ente no profit che si occupa della promozione del sonno nell'ambito di un corretto stile di vita) ha rivelato che il bisogno di riposo dipende, in larga parte, dall'età: più si è piccoli, più si ha l'esigenza di dormire. Man mano che si cresce, al contrario, il tempo da dedicare al sonno sembra diminuire, anche se in nessun caso è raccomandato scendere al di sotto delle 5-6 ore. [MORE]

Ecco, per esteso, i dati pubblicati sulla rivista Sleep Health:

Neonati 0-3 mesi

Sonno raccomandato dalle 14 alle 17 ore; appropriato 11-13 ore e fino a 18-19 ore; non raccomandato al di sotto delle 11 ore e al di sopra delle 19

Dai 4 agli 11 mesi

Sonno raccomandato dalle 12 alle 15 ore; appropriato 10-11 ore o 16-18; non raccomandato meno di 10 ore e più di 18

1-2 anni

Sonno raccomandato dalle 11 alle 14 ore; appropriato 9-10 ore e fino 15-16; non raccomandato meno di 9 ore o più di 16

3-5 anni

Sonno raccomandato 10-13 ore; appropriato 8-9 ore fino a 14; non raccomandato meno di 8 ore e più di 14

6-13 anni

Sonno raccomandato 9-11 ore; appropriato 7-8 ore fino a 12; non raccomandato meno di 7 ore e più di 12

14-17 anni

Sonno raccomandato 8-10 ore; appropriato 7 ore fino a 11; non raccomandato meno di 7 ore e più di 11

18-25 anni

Sonno raccomandato 7-9 ore; appropriato 6 fino a 10-11; non raccomandato meno di 6 ore e più di 11

26-64 anni

Sonno raccomandato 7-9 ore; appropriato 6 fino a 10; non raccomandato meno di 6 ore e più di 10

65 anni e oltre

Sonno raccomandato 7-8 ore; appropriato 5-6 ore fino a 9; non raccomandato meno di 5 ore e più di 9

(foto: [www.familyring.net](http://www.familyring.net))

Sara Svolacchia

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/dagli-usa-arriva-la-tabella-del-giusto-sonno-il-riposo-varia-con-l-eta/76363>