

Dormire 11 ore a notte fa bene ai bambini

Data: 6 agosto 2010 | Autore: Gabriella Gliozzi



ROMA- Andare a letto presto giova alle giovani menti: lo dimostra uno studio di Sri International, un istituto indipendente di ricerca e senza scopo di lucro. Lo studio sembrerebbe smentire l'idea diffusa che otto ore di sonno bastino a ristorare la mente dallo stress e le fatiche quotidiane. Lo studio diretto dalla ricercatrice Erika Gaylor, dimostra che i bambini tra i 9 mesi e i 4 anni dovrebbero dormire almeno 11 ore a notte perché questo facilita l'apprendimento e migliora le votazioni scolastiche. [MORE]

La ricerca è stata condotta per 4 anni su un campione di circa 8.000 bambini di età diverse e dimostra come i bambini che vanno al letto alle 21.00 siano quelli più intelligenti e più bravi in matematica.

La notizia è freschissima: lo studio è stato infatti presentato ieri mattina a San Antonio, in Texas, alla manifestazione 'Sleep 2010'. La Gaylor ha dichiarato: "Questo è il più grande studio di questo tipo fino ad oggi. Precedenti studi hanno incluso fino a 500 bambini in questa fascia di età."