

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

Sara Svolacchia - 06/02/2015



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.

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)

Sara Svolacchia