

Dormire, cibo e corsa mettono il turbo al cervello

News

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 2/2/2024 10:00:00



L'ultima ricerca in ordine di tempo Ã quella dell'universitÃ della Pennsylvania.



Dormire un paio d'ore in piÃ nel week end, ma anche fare una cosetta, o mangiare cibi ricchi di magnesio. La lista dei metodi per tenere in forma il cervello Ã sempre piÃ lunga: il Daily Telegraph ne ha raccolti ben 10, per tenere in forma la mente e prevenire i danni dovuti all'etÃ.

L'ultima ricerca in ordine di tempo Ã quella dell'universitÃ della Pennsylvania, secondo cui con due ore di sonno in piÃ nel fine settimana il cervello si 'ricarica', e produce migliori performance una volta tornati al lavoro.

I ricercatori sono giunti a questa conclusione studiando 159 trentenni in salute che erano costretti a dormire 4 ore a notte per 5 giorni e a cui poi era consentito di dormire fino a 10.

Le ore di sonno addizionali nel fine settimana hanno un grosso beneficio per il cervello - spiega David Dinges, autore dello studio - e permettono di ritornare a livelli normali di efficienza.

Dormire, cibo e corsa mettono il turbo al cervello

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1626>

Anche il sonnello pomeridiano è stato 'stabilito' dagli scienziati: secondo uno studio dell'università della California infatti basta un'ora per aumentare le capacità di immagazzinare nuove informazioni.

Ma oltre al sonno sono molte altre le attività che aumentano le performance cognitive: fra quelle segnalate dal quotidiano ci sono mangiare cibi ricchi di magnesio o cioccolato, prendere il sole, e persino giocare a Tetris.

Â

Â