

20 minuti di sonno in più

Inviato da Surfing

giovedì 05 aprile 2018

Ultimo aggiornamento mercoledì 04 aprile 2018

SALUTE DONNA - "Per la National Sleep Foundation statunitense un adulto tra i 26 e i 64 anni di età dovrebbe riposare tra le sette e le nove ore a notte, anche se le donne dovrebbero dormire un po' di più rispetto agli uomini." La spiegazione sarebbe nella struttura neuronale: quella femminile, stando alla ricerca che lo ha evidenziato, possiede in più alcune capacità: "comunicative, analitiche e intuitive, oltre che una migliore memoria e cognizione sociale. Tutto ciò si traduce in una migliore propensione femminile per il multitasking o per creare soluzioni di gruppo. Ma lo scotto da pagare è appunto la richiesta di maggior riposo per ricaricare le batterie." (Leggi l'articolo su Repubblica.it)