

# **Benessere: dopo la pensione si dorme meglio. Lo dice uno studio**

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



ROMA 23 DICEMBRE 2012 - Ricercatori basili e tedeschi hanno scoperto che l'allontanamento dallo stress induce il miglioramento del riposo oppure grazie al fatto che le persone adeguano il ritmo della giornata al proprio "orologio interno".

Gli studiosi Sakari Lemola, dell'Università di Basilea, e David Richter, dell'Istituto tedesco sulla ricerca scientifica, hanno utilizzato dati del Gruppo tedesco di ricerca socioeconomico (SOEP), che dal 1984 ha svolto interviste in 12'000 economie domestiche. In totale, sono state sentite circa 14'200 persone fra i 18 e gli 85 anni. Secondo la ricerca che Giovanni D'Agata, fondatore dello "Sportello dei Diritti", riporta, anche se la qualità del sonno peggiora con l'avanzare dell'età, al momento del pensionamento questa tendenza viene invertita. Un anno dopo la fine dell'attività lavorativa, la situazione torna però inesorabilmente a degradarsi.

Lo studio è stato pubblicato sulla versione online di "The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences".

La ricerca inoltre ha confermato altri studi di questo genere, secondo cui la "soddisfazione del sonno" diminuisce costantemente fra i 18 e i 60 anni. Sintomi come stanchezza diurna, difficoltà ad addormentarsi o svegliarsi troppo presto aumentano continuamente.

Sempre secondo gli scienziati esiste un legame fra la qualità del sonno e la stima del proprio stato di salute: chi si sente sano dorme meglio e vice versa. Un legame effettivo con alcune patologie era già noto. Persone che soffrono di obesità, problemi respiratori, cardiaci o dolori cronici dormono infatti peggio rispetto a quelle sane.[MORE]

(notizia segnalata da giovanni d'agata)

---

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/benessere-dopo-la-pensione-si-dorme-meglio-lo-dice-uno-studio/35041>

