

4 gennaio 2010 13:06

USA: Adolescenti: la mancanza di sonno aumenta il rischio di depressione

Agli adolescenti fa male dormire poco: cresce la depressione e aumentano i pensieri suicidi, secondo uno studio dell'Università Columbia, pubblicato dalla rivista *Sleep*. In base all'indagine che ha coinvolto 15.659 studenti delle medie e del liceo, il rischio di depressione tra chi va abitualmente a letto dopo la mezzanotte è superiore del 24% rispetto a chi s'addormenta alle dieci. E in coloro che dormono meno di cinque ore a notte il rischio è del 71% in confronto a chi ne dorme sette. Idee di suicidio: chi dorme poco ne ha il 20% in più.