

## **ANDARE A LETTO PRESTO LI AIUTA A ESSERE MENO IMPULSIVI**

**MENO DI OTTO ORE DI SONNO? SI DIVENTA IMPRUDENTI.**

(DIRE- Notiziario Minori) Roma, 22 feb. - Otto ore di sonno, quanto basta per rendere la giornata meno pesante. Purtroppo sono numerosi i ragazzi che vanno a nanna tardi, perche' guardano la tv fino a notte fonda o giocano con il pc. Lo studio del gruppo di ricercatori della Graduate School of Medicine della Kyushu University (Giappone) ha verificato che gli adolescenti che la sera vanno a dormire prima di mezzanotte sono meno impulsivi e imprudenti, tutti atteggiamenti molto spesso associati alla delinquenza giovanile o a comportamenti a rischio. Secondo i ricercatori, ritardare il sonno puo' provocare disturbi ai ritmi naturali del corpo. È importante quindi insegnare al proprio bambino a rispettare gli orari (sia quelli dei pasti che quelli del sonno), affinche' in fase adolescenziale faccia meno fatica a seguirli con regolarita'.

Gli esperti, inoltre, sostengono che non avere dei ritmi stabili possa portare a un peggioramento della qualita' del riposo e influenzare i giovani a comportarsi in maniera spericolata e impulsiva. Secondo gli studiosi "le scuole e le famiglie dovrebbero incoraggiare gli studenti a evitare comportamenti che spingono ad andare a letto dopo la mezzanotte per prevenire il conseguente rischio di una diminuita capacita' di controllo degli impulsi." (Wel/ Dire)