

da "it.notizie.yahoo.com", (ASCA) - Roma, 10 febbraio 2010

Esiste un'associazione tra **l'abitudine di andare a dormire tardi** e lo **sviluppo dell'impulsivita'** in eta' adolescenziale: e' quanto emerge dallo studio pubblicato su Journal of Adolescence condotto dai ricercatori della Kyushu University Graduate School of Medicine di Fukuoka, in Giappone.

La ricerca, condotta su 1.934 studenti, ha dimostrato che gli adolescenti abituati a fare tardi la notte tendono ad adottare comportamenti piu' imprudenti. Secondo gli studiosi cio' potrebbe essere dovuto al fatto che alterare il ritmo circadiano, ritardando l'ora di andare a dormire, comporta un peggioramento della qualita' del riposo e la tendenza a comportarsi in modo avventato.