&#65533; Un estudio realizado entre 155.877 norteamericanos sugiere que la edad no es un factor que empeore el sue&#65533;. Al contrario, parece que con la edad la calidad subjetiva de sue&#65533; aumenta, siendo los mayores de 80 a&#65533;s las personas que menos se quejan de su sue&#65533;. &#65533; Los participantes respondieron, a trav&#65533; de entrevistas telef&#65533;icas, a cuestionarios sobre alteraciones del sue&#65533; y cansancio diurno. Problemas de salud y depresi&#65533; se asociaban a sue&#65533; de escasa calidad y las mujeres refer&#65533;n m&#65533; alteraciones de sue&#65533; y cansancio que los hombres. A excepci&#65533; de un aumento en las alteraciones de sue&#65533; en la edad media, m&#65533; acusado entre las mujeres, la calidad de sue&#65533; mejoraba con la edad, seg&#65533;n refirieron los entrevistados. Grandner, investigador principal, de la Facultad de Medicina de Perlman de la Universidad de Pensilvania refiere que, seg&#65533;n este estudio, no debemos pensar que dormir mal es un proceso natural relacionado con el envejecimiento y que los ancianos que duermen mal deben buscar consejo m&#65533;ico. http://www.health24.com/news/Sleep/1-1249,73038.asp
Grandner MA; Martin JL; Patel NP; Jackson NJ; Gehrman PR; Pien G; Perlis ML; Xie D; Sha D; Weaver T; Gooneratne NS. Age and sleep disturbances among American men and women: data from the U.S. behavioral risk factor surveillance system. SLEEP 2012;35(3):395-406. &#65533;