Un estudio publicado en la revista Sleep, de Mayo de 2011, llevado a cabo por Jane E. Ferrie de la University College London en colaboraci con investigadores de Finlandia y Francia, sugiere que existen evidencias que relacionan los cambios en la duraci del sue con unos resultados m pobres en las funciones cognitivas entre los individuos de edad media.

Este estudio realizado a lo largo de 5 a s a 1459 mujeres y 3972 hombres con edades comprendidas entre 45 y 69 a s sugiere que las personas que empezaron a dormir menos o m de 6a 8h/noche experimentaron un declive en sus funciones cognitivas en relaci a aquellas personas que no alteraron la duraci del sue a lo largo de esos a s. Los tests realizados analizaban el razonamiento, vocabulario, fluidez fon ica y sem tica y el examen Mini-Mental en los que se objetivaron resultados m pobres y la memoria que no se afect

http://www.medicalnewstoday.com/articles/223845.php
   Ferrie JE; Shipley MJ; Akbaraly TN; Marmot MG; Kivim i M; Singh-Manoux A. Change in sleep duration and cognitive function: findings from the Whitehall II study. Sleep, 2011; 34 (5): 565-573