

Un estudio publicado en la revista Sleep, de Mayo de 2011, llevado a cabo por Jane E. Ferrie de la University College London en colaboraci3n con investigadores de Finlandia y Francia, sugiere que existen evidencias que relacionan los cambios en la duraci3n del sue3o con unos resultados m3s pobres en las funciones cognitivas entre los individuos de edad media.

Este estudio realizado a lo largo de 5 a3os a 1459 mujeres y 3972 hombres con edades comprendidas entre 45 y 69 a3os sugiere que las personas que empezaron a dormir menos o m3s de 6 a 8h/noche experimentaron un declive en sus funciones cognitivas en relaci3n a aquellas personas que no alteraron la duraci3n del sue3o a lo largo de esos a3os. Los tests realizados analizaban el razonamiento, vocabulario, fluidez fon3tica y sem3ntica y el examen Mini-Mental en los que se objetivaron resultados m3s pobres y la memoria que no se afect3.

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/223845.php>

Art3culo

Ferrie JE; Shipley MJ; Akbaraly TN; Marmot MG; Kivim3ki M; Singh-Manoux A. Change in sleep duration and cognitive function: findings from the Whitehall II study. Sleep, 2011; 34 (5): 565-573