

<p></p> <p>Este estudio se ha llevado a cabo entre Enero de 2008 y Mayo de 2010 analizando datos provenientes de 10,654 pacientes con una edad media de 52 años del Cleveland Clinic Sleep Disorders Center y ha sido presentado en SLEEP 2011, la reunión anual de la Asociación de Sociedades Profesionales del Sueño en Minneapolis.</p> <p>"En general, las personas esperan tener peor calidad de vida si duermen pocas horas pero quizá lo que la población no conoce es que dormir muchas horas también puede tener un impacto negativo, son las palabras del Dr. Charles Bae, investigador principal del estudio."</p> <p>http://www.bmedreport.com/archives/29048</p> <p>Bae C, Jehi L, Novak E, Obuchowski N, Katzan I. Effect of total sleep time on quality of life and depression.http://www.journalsleep.org/Resources/Documents/2011abstractsupplement.pdf</p>