

Cari Colleghi,

Vi segnalo oggi uno studio realizzato da alcuni ricercatori del Center for Translational Neuromedicine dell'Università di Rochester (NY) che conferma gli effetti benefici del sonno sulla salute.

*Buona lettura,
Luca Pani*

4 novembre 2013

Studio NIH: Il sonno ripulisce il cervello dalle molecole dannose associate alla neuro-degenerazione

Un buon riposo notturno può letteralmente liberare la mente. Utilizzando dei topi, i ricercatori hanno dimostrato per la prima volta che lo spazio tra le cellule del cervello può aumentare durante il sonno, permettendo al cervello di eliminare le tossine che si accumulano durante le ore di veglia. Questi risultati suggeriscono un nuovo ruolo per il sonno nella salute e nella malattia. Lo studio è stato finanziato dal National Institute of Neurological Disorder and Stroke (NINDS), che fa parte del National Institutes of Health.

Vai sul sito AIFA per la notizia originale

4 novembre 2013

"Pillole dal Mondo" è un'iniziativa di AIFA per i Medici di Medicina Generale, a cura della Direzione Generale.

Se non vuoi più ricevere il servizio scrivi una e-mail con oggetto
"CANCELLAMI" all'indirizzo: news@aifa.gov.it.

Realizzato dall'Ufficio Stampa e della Comunicazione AIFA.