

Visítalo en: <http://www.labolsa.com/foro/mensajes/1210070267/>

dormir siestas largas no es malo

- [RayoVerde] -
- 12:37 6/may/2008

Parece ser que un estudio médico reciente demostró que la creencia médica de que dormir siestas largas era malo, es errónea.

Estudios anteriores habían relacionado las siestas largas con determinados trastornos, llegando a la conclusión de que lo mejor era dormir siestas de máximo 30 minutos.

Pero el nuevo estudio demostró que esos trastornos no se debían al hecho de dormir siestas largas, sino a problemas respiratorios durante el sueño de la noche.

Esos problemas respiratorios, aparte de los trastornos detectados, producían un sueño de menor calidad, por lo que la persona afectada necesitaba dormir siestas más largas para compensarlo.

Los médicos confundían el efecto (necesitar siestas largas) con la causa de los problemas. Así que te recomendaban dormir menos siesta, con lo que en lugar de mejorar, encima te sentías más cansado.

Para que te fíes mucho de los médicos y sus recomendaciones.

.....
.....