

Rischio dipendenza per i ragazzi tra i 14 e i 17 anni che dormono poco

I ragazzi, tra i 14 e 17 anni, che dormono meno di sei ore per notte sono più a rischio di dipendenze, di disturbi mentali e di incidenti rispetto ai coetanei che dormono almeno 8 ore e 10 minuti. Purtroppo i dati indicano che il 30% degli adolescenti è in debito di sonno e il 25% dorme meno di 7 ore a notte. Lo sostengono i ricercatori del Brigham and Women's Hospital di Boston che hanno pubblicato uno studio su Jama Pediatrics. A togliere ore di riposo ai ragazzi sono soprattutto gli smartphone, come indicano i dati raccolti tra il 2007 e il 2015 su 67.615 studenti americani delle scuole secondarie. I dati hanno dimostrato che i ragazzi che dormivano meno di 6 ore erano anche più suscettibili di comportamenti a rischio come il consumo di alcol, di tabacco, di cannabis, di droghe e di guida in stato di ebbrezza. I ricercatori hanno anche scoperto una correlazione tra mancanza di sonno, disturbi dell'umore e autolesionismo. Non solo. I ragazzi con meno ore di riposo notturno sono risultati anche tre volte più portati a pensieri suicidi e tentativi di togliersi la vita. I ricercatori suggeriscono ai genitori di spingere i figli a fare attività fisica, di vigilare sul loro riposo, mandarli a dormire presto e di fargli spegnere presto i cellulari e gli apparecchi elettronici.