

Dormir até tarde e ignorar o som do despertador é o desejo de muitas pessoas que são obrigadas a acordar cedo todos os dias. Mas esse pesadelo de dormir pouco pode se tornar algo benéfico para a saúde, é o que revela um estudo feito pela Universidade de Medicina de Nova York. A notícia é destaque no portal IG.

De acordo com a pesquisa feita junto a 290 mil pessoas, dormir mais de 8 horas por noite pode aumentar em 146% os riscos de alguém sofrer um derrame. O ideal de tempo para o sono é entre 7 e 8 horas por noite. Isso porque os estudos também revelaram que quem dorme menos de 7 horas também corre mais riscos de um derrame.

Os pesquisadores levaram em conta aspectos como a quantidade de exercício praticado, saúde, estilo de vida, idade e etnia, que podem alterar, de alguma forma, os riscos. A conclusão foi que as pessoas que além de dormir apenas 7 ou 8 horas por dia fizeram exercícios de 30 minutos a 1h, seis vezes na semana, são as mais protegidas.

{BANNER}