

FORMAT

Titolo articolo

Riposare fa bene alla memoria

Sottotitolo
esplicativo

*C'è una correlazione tra le ore di sonno e la memoria di una persona?
La scienza ci dice di sì! (.....)
Se te lo sei perso eccolo! [Fare sport aumenta la memoria?](#)*

Titolo primo
capitolo

Lo studio

Link ad articolo
correlato

I risultati, già buoni per le persone neurologicamente sane, diventano straordinari per gli individui che hanno subito danni neurologici. Gli studi sono stati condotti nelle Università di Edimburgo e Missouri.
Per verificarlo hanno eseguito una *sfida* basata su test statistici tra vari pazienti; **l'obiettivo era memorizzare più parole possibili**. I ricercatori hanno quindi confrontato i risultati di un gruppo di (...)

Testo primo
capitolo

Citazioni

*Secondo studi medici il riposo ci porterebbe ad avere: "**Connessioni neurocelebrali più solide** le quali garantirebbero un **consolidamento dell'ippocampo** (luogo dove si formano i ricordi) e di conseguenza prestazioni migliori della nostra memoria.*

Titolo secondo
capitolo

Riposare o dormire?

Per riposare non si intende necessariamente dormire. Bisogna staccare il cervello dalle questioni che tengono occupata la nostra mente durante la giornata e rilassarsi in una stanza preferibilmente buia. **Vietato è l'uso degli smartphone** o di altri utensili tecnologici che possono disturbare la (...)

Testo secondo
capitolo

WIKI+MED CONSIGLIA

La prossima volta che la tua memoria sarà messa a dura prova da un test scolastico o lavorativo ti consigliamo di non stressarti le ore prima della prova ma di riposarti una decina di minuti in una stanza buia e silenziosa per rendere al massimo delle tue potenzialità

Consiglio

Firma

A cura di I Ivio Saccemi