



**Vai a letto presto e andrai meglio a scuola**  
***I bambini che vanno a letto presto vanno meglio a scuola.***

*fonte: paginemediche.it*

Lo afferma una ricerca dell'istituto statunitense Sri International, secondo cui è importante che i genitori mandino a letto i figli sempre alla stessa ora per migliorare le prestazioni cognitive.

I ricercatori hanno analizzato le prestazioni di 8 mila bimbi di 4 anni, verificando che quelli che dormono 11 ore a notte, quantità raccomandata dai pediatri per quell'età, risultano migliori in tutti i test di attenzione, apprendimento e linguaggio.

La ricerca è stata presentata in California, al meeting delle Associated Professional Sleep Societies.

"E' importante che i genitori diano degli orari precisi per il sonno dei figli - ha spiegato Erika Gaylor, che ha condotto la ricerca - e anche i pediatri dovrebbero insegnare agli assistiti che un comportamento virtuoso ha degli effetti molto positivi sulle capacità dei bambini".