



## **Le radiazioni dei telefonini rovinano il vostro sonno.**

***Gli scienziati dell'industria della telefonia mobile "scoprono" che l'uso del telefonino può portare di sera a perturbazioni nei cicli del sonno, mal di testa, depressione ed iperattività***

*(tratto da The Independent)*

Le radiazioni dei telefonini, disturbano (riducono) il sonno e provocano mal di testa che genera un disordine, secondo un nuovo studio.

L'esame, finanziato dagli operatori della telefonia mobile stessi, indica che chi usa un telefono cellulare prima di andare a dormire, si scontra con problemi di sonno ben più rispetto a chi non lo utilizza, e che ciò interferisce nelle capacità dell'organismo di recuperare la fatica accumulata durante il giorno.

Questi risultati sono allarmanti per i bambini e gli adolescenti - questo è quello che suggerisce l'esame - perché questi sono quelli che particolarmente lo utilizzano la sera e paradossalmente sono quelli anche che hanno in particolare bisogno di un sonno riparatore.

(...) Questi disturbi inducono ad un cambiamento d'umore, della personalità, ADHD (*Deficit di Attenzione da Disturbo di Iperattività*) e sintomi della depressione, della mancanza della concentrazione e di efficienza per l'apprendimento scolastico e universitario.

Lo studio è stato eseguito congiuntamente dagli scienziati dell'Istituto Karolinska, dell'università di Uppsala in Svezia e dall'Università Wayne dello stato del Michigan negli Stati Uniti, che hanno tutte una rinomanza di prim'ordine.

(...) Questo esame che è stato appena pubblicato dall'Istituto di Massachusetts durante un simposio sulla salute riguardo alle tecnologie elettromagnetiche. Esso ha suscitato preoccupazioni profonde fra gli esperti medici nel campo del sonno, tra essi uno ha indicato che c'era ora "l'evidenza più che sufficiente" che prova che le radiazioni del mobile "colpiscono il sonno profondo."

Il Dott Chris Idzikowski, direttore del centro del sonno di Edinburgo indica: "vi sono adesso evidenze conclusive di un grande numero di ricercatori che evidenziano che esposizione al telefono mobile un'ora prima di andare a dormire compromette il sonno profondo."

Il Dott William Kohler dell'Istituto del Sonno della Florida ha aggiunto: "qualunque cosa che turba l'integrità del vostro sonno avrà potenzialmente conseguenze sfavorevoli nel funzionamento normale delle vostre capacità durante il giorno, come uno stato di umore "pessimo", (irritabilità), difficoltà di concentrazione, e persino, per alcuni, problemi di iperattività e di comportamento nei bambini." (...)