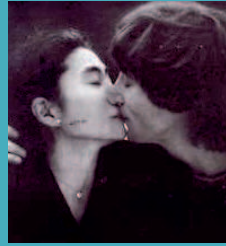


Última página

Recuerdo
Yoko Ono, viuda de John Lennon, recordó en Liverpool la 'tierna' relación que ambos mantenían y dijo que, 30 años después de la muerte de su marido, aún siente su espíritu junto a ella.



Cambios
Cambios en 'TVR': Wainraich se va y en su lugar suena Pettinato.
El conductor dejará el ciclo a fin de año, y el productor del programa, Diego Gvirtz, ya piensa en posibles reemplazos.



Dormir menos de ocho horas aumenta la depresión

Lo asegura un estudio del Instituto de Investigación del Cerebro y la Mente y el Centro de Investigación Integrada y Comprensión del Sueño de la Universidad de Sidney, Australia.



Mucho se ha dicho y escrito sobre las horas necesarias de sueño para las personas adultas. Que ocho horas es la cantidad ideal, que con cinco alcanza, que depende de cada uno.

Los distintos estudios que se realizaron sobre el tema arrojaron diferentes resultados. Y lo mismo sucede con la última investigación al respecto, publicada en la revista Sleep.

La nueva investigación revela que los adultos jóvenes que duermen menos de ocho horas diarias tienen mayores riesgos de malestar psicológico, una combinación de niveles elevados de síntomas depresivos y de ansiedad.

El estudio fue realizado por el Instituto de Investigación del Cerebro y la Mente y el Centro de Investigación Integrada y Comprensión del Sueño de la Universidad de Sidney, Australia.

Determinó además que aquellos que duermen menos de seis horas por noche eran dos veces más propensos a este malestar que quienes duermen ocho.

Quienes duermen menos de 8 horas tienen riesgo psicológico.

Asociación

Los investigadores descubrieron una asociación similar entre la duración del sueño y el malestar psicológico persistente. El riesgo de que una persona con malestar psicológico base siguiera con el malestar tras un año de seguimiento aumentaba en un 5% por cada hora de sueño nocturno perdido. Las duraciones de sueño largas de más de nueve horas no mostraban ninguna asociación con este malestar psicológico.

tar psicológico.

En el trabajo participaron 20.822 adultos jóvenes de Nueva Gales del Sur (Australia) que completaron una encuesta en la que informaban sobre el número de horas de sueño. El 30% de los participantes dormía entre siete y ocho horas por noche y un 18% informó de un sueño menor a las 7 horas. Menos del 2% de los sujetos del estudio tenía una duración del sueño de menos de 5 horas.

Sueño y malestar

Los autores señalan que la relación entre sueño y malestar psicológico es compleja. Aunque una duración del sueño corta podría ser un riesgo real para el malestar, es posible que la pérdida de sueño sea un síntoma de episodios previos de malestar psicológico que han mejorado o que las alteraciones en el sueño reflejen otro trastorno que impide que se resuelva este malestar.

agenda

Fotografía: del 13 de septiembre al 1 de noviembre se realizará en Patagones un curso de nivel inicial de fotografía. Los interesados pueden consultar en Casa de la Cultura (Mitre 27).

Cine: El cine local presenta 'El último maestro del aire' todos los días en su función de las 20. Sábado y domingo se agrega una función a las 22.

Muestra: el sábado quedó inaugurada la Muestra Anual de Fotoperiodismo Argentino', organizada por ARGRA en el

Centro Cultural de Viedma. Luego, podrá ser visitada hasta el 18 de este mes.

Feria: desde el jueves se realizará en Viedma la Primera Feria Municipal del libro. La misma tendrá lugar en el Centro Cultural II, Mitre 849. Habrá paneles de lectura, espectáculos literarios y musicales, charlas, debates y talleres, con la participación de escritores locales.

Organiza la Subsecretaría de Cultura de Viedma.

Nevada

2354 7677 3445 7943

Sé que te tengo

6, 12 y 15 Cuotas sin interés

SUPER COMBO

scereo

FLAT PANTALLA PARRA

diplomatic

TELEVISOR 21" 016619

Origen: Argentina.

COLORES: roble-caoba

40 Un. disp*

PRECIO CONTADO: \$1.299

CENTRO ESTANT

MESA TV 003118/20

Origen: Argentina.

12 CUOTAS SIN INTERÉS \$108²⁵

NEVADA

SATURNO HOGAR

Es Más!

0-810-222-0074

NEUQUÉN - RÍO NEGRO - CHUBUT - SANTA CRUZ

*Unidades disponibles para todas las sucursales. Las fotos de este aviso son ilustrativas de los productos ofertados y pueden diferir con los modelos en stock.