

Sonni difficili per gli italiani ai tempi della crisi. Tra gli abitanti del Belpaese lo stress percepito è più che raddoppiato, con il risultato che 12 milioni di over 18 vivono in deficit cronico di sonno: dormono poco e male, si svegliano spesso, non riescono a riposare bene. Complessivamente, 3 adulti italiani su 10 hanno un rapporto complicato con Morfeo. I numeri, alla vigilia del World Sleep Day che si è celebrato ieri, arrivano da un sondaggio su un campione rappresentativo di connazionali fra 18 e 70 anni. (...)

L'articolo:

<http://www.ilsole24ore.com/art/notizie/2014-03-15/la-crisi-toglie-sonno-12-milioni-italiani-stress-ati-dormono-male-151444.shtml?uuid=AB27LJ3>

Sull'argomento:

<http://www.galileonet.it/articles/532c1765a5717a5fca00005e>

<http://lettura.corriere.it/siamo-schiavi-del-tempo-della-produzione-ma-la-ragione-senza-sonno-genera-mostri/>

<http://www.corriere.it/salute/speciali/2014/sonno/notizie/arroganza-chi-non-dorme-studio-che-e-salta-sonno-29e87c72-db39-11e3-998e-bb303caaf6c1.shtml>

Il sito:

<http://worldsleepday.org/>

Informazione di base:

http://en.wikipedia.org/wiki/World_Sleep_Day

<http://it.wikipedia.org/wiki/Insonnia>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Insomnia>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Insomnie>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Insomnio>

* * *

Cefalea - Nasce il manifesto:

http://www.almanacco.cnr.it/reader/?Mlval=cw_usr_view_articolo.html&id_articolo=5431&id_rub=47&giornale=5395

Informazione di base:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Cefalea>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Headache>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9phal%C3%A9e>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Cefalea>