



INTERNET

03 settembre 2018

Internet, con linea veloce si dorme 25 minuti meno



Foto di archivio (Getty Images)



La connessione a banda larga favorisce la riduzione del tempo in cui si sta a letto e abbassa la qualità del sonno, lo dice una ricerca

Chi usa internet veloce dorme 25 minuti in meno rispetto agli altri. Inoltre, ha meno probabilità di raggiungere la quota di sonno raccomandata dagli esperti ed è meno soddisfatto della dormita. Emerge da uno studio dei ricercatori dell'Università Bocconi di Milano, finanziato dall'European Research Council e pubblicato sulla rivista Journal of Economic Behaviour and Organization. Secondo i ricercatori l'accesso a internet a banda larga può essere una delle cause della carenza di sonno. Il problema si acuisce nei periodi di passaggio tra le vacanze e il ritorno a lavoro.

Inferiore anche la qualità del sonno

"È molto probabile che chi possiede una connessione veloce non riesca a dormire tra le sette e le nove ore, la quantità consigliata dalla comunità scientifica. Ed è anche meno soddisfatto della qualità del sonno", afferma Francesco Billari, docente di Demografia dell'Università Bocconi di Milano, che ha svolto la ricerca con Luca Stella del medesimo Ateneo e Osea Giuntella dell'Università di Pittsburgh. Per gli studiosi, internet ad alta velocità favorisce l'uso di dispositivi elettronici e di videogiochi, soprattutto online. L'esposizione alla luce artificiale dei tablet e dei computer può alterare la durata del sonno delle persone, rendendola più breve. Il fenomeno è in gran parte spiegato dal fatto che chi si deve alzare presto la mattina spesso non rinuncia a restare sveglio fino a tardi per giocare o guardare serie tv o film. "Le tentazioni digitali possono ritardare l'orario in cui si va a letto, riducendo la durata del sonno di chi non è in grado di compensare svegliandosi più tardi la mattina", spiega Billari. L'uso durante la giornata invece non ha influenze negative sul sonno.

Tentazioni digitali diverse in base all'età

Un ruolo importante lo svolgono le tentazioni digitali a cui si è esposti con una connessione a banda larga. Variano a seconda dell'età. Tra gli adolescenti e i giovani adulti, persone tra i 13 e i 30 anni, c'è una correlazione significativa tra il poco sonno e il tempo dedicato ai videogiochi e ai video su internet. Invece gli adulti tra i 31 e i 59 anni dopo cena trascorrono molto più tempo davanti agli schermi dei computer e degli smartphone.

TAG

linea veloce

sonno

fibra

internet



SHEIN
COMPRA ORA >

MENU

I PIÙ LETTI DI OGGI



1 Cina, ponte dei record verso l'apertura: da Hong Kong a Macao sul mare

2 Tensione su volo Lamezia-Roma, Pupo calma i passeggeri con "Su di noi"

3 Famiglia uccisa in Macedonia, fermata la figlia. Nipote: ha confessato

MENU

4 Violenza sessuale su 2 minorenni a Menaggio, scarcerati i 3 fermati

<https://tg24.sky.it/tecnologia/internet/2018/09/03/internet-linea-veloce-sonno.html>

5 Brasile, incendio devasta il Museo Nazionale a Rio de Janeiro

LE ULTIME NOTIZIE DI SKYTG24



Fico a festa Unità: migranti della Diciotti dovevano scendere subito



Insetti killer, il vademecum dell'esperto



Venezia 2018, sul red carpet le star di "At eternity's gate". FOTO



Pd, Renzi: "Non mi candido a primarie e non so se voterò Zingaretti"



Genova, cade intonaco da viadotto autostrada A26: chiusa una via



Roma, provano il bagno nella Fontana di Trevi: fermati e multati

Wikileaks, scomparso in Norvegia il cofondatore Arjen Kamphuis



"Brad Pitt e Jennifer Aniston insieme in Italia", è di nuovo amore?



Venezia 2018, Tina Kunakey incanta il Lido. FOTO

MENU



Bianca Balti, Elio e Guadagnino: tutti in rosso sul red carpet



CONTENUTI SPONSORIZZATI



(2018) I primi 10 antivirus affidabili - Un'offerta pazzesca! (n.1 gratuito)
My Antivirus Review



Valore Ripple alle stelle! Sei ancora in tempo ad investire una piccola somma
blog.yz0.me



10 Migliori Antivirus | Miglior #1 Antivirus Gratis 2018
My Antivirus Review



La prima Prepagata gratuita e gestibile da APP
Il.facilefinanza.com



Arriva in Italia il rivoluzionario orologio tattico militare ad alta tecnologia
oggi benessere.com



Ecco il frutto che riduce la fame nervosa
oggi benessere.com

Raccomandato da



Accedi con il tuo Sky iD.

Username o indirizzo email

Password

ACCEDI

Ricordami su questo computer

[Hai dimenticato la tua password?](#)

[Hai dimenticato la tua email?](#)

MENU



Per il consumatore clicca qui per i [Moduli](#), [Condizioni contrattuali](#), [Privacy & Cookies](#), [informazioni sulle modifiche contrattuali](#) o per [trasparenza tariffaria](#), [assistenza](#) e [contatti](#).
Tutti i marchi Sky e i diritti di proprietà intellettuale in essi contenuti, sono di proprietà di Sky international AG e sono utilizzati su licenza. Copyright 2017 Sky Italia - P.IVA
04619241005. [Segnalazione Abusi](#)

