

# FORMAT

Titolo articolo

Riposare fa bene alla memoria

Sottotitolo  
esplicativo

*C'è una correlazione tra le ore di sonno e la memoria di una persona?*

*La scienza ci dice di sì! (.....)*

*Se te lo sei perso eccolo! Fare sport aumenta la memoria?*

Titolo primo  
capitolo

Lo studio

Link ad articolo  
correlato

I risultati, già buoni per le persone neurologicamente sane, diventano straordinari per gli individui che hanno subito danni neurologici. Gli studi sono stati condotti nelle Università di Edimburgo e Missouri.

Per verificarlo hanno eseguito una *sfida* basata su test statistici tra vari pazienti; **l'obiettivo era memorizzare più parole possibili**. I ricercatori hanno quindi confrontato i risultati di un gruppo di (...)

Testo primo  
capitolo

Citazioni

*Secondo studi medici il riposo ci porterebbe ad avere: "Connessioni neurocelebrali più solide le quali garantirebbero un consolidamento dell'ippocampo ( luogo dove si formano i ricordi ) e di conseguenza prestazioni migliori della nostra memoria.*

Titolo secondo  
capitolo

Riposare o dormire?

Per riposare non si intende necessariamente dormire. Bisogna staccare il cervello dalle questioni che tengono occupata la nostra mente durante la giornata e rilassarsi in una stanza preferibilmente buia. **Vietato è l'uso degli smartphone** o di altri utensili tecnologici che possono disturbare la (...)

Testo secondo  
capitolo

**WIKI+MED CONSIGLIA**

*La prossima volta che la tua memoria sarà messa a dura prova da un test scolastico o lavorativo ti consigliamo di non stressarti le ore prima della prova ma di riposarti una decina di minuti in una stanza buia e silenziosa per rendere al massimo delle tue potenzialità*

Consiglio

Firma

A cura di I Ivio Saccemi