

Dormir 8 horas por dia não é o bastante?



O sono é tão importante pra gente como é a comida e o oxigênio que respiramos. E o sono não é privilégio da espécie humana ou dos mamíferos.

Comportamentos semelhantes ao sono podem ser observados em invertebrados, anfíbios, e algumas espécies de peixes e aves.

A quota de sono diário é muito variada entre as diferentes espécies, chegando a 20 horas por dia entre os morcegos, até o curioso comportamento dos golfinhos que nunca dormem completamente: um lado do cérebro “dorme” do ponto de vista eletrofisiológico, e até fecham um dos olhos, enquanto o outro lado permanece em vigília permitindo que continuem nadando e navegando.

É fato que precisamos dormir muito menos do que o período em que o céu fica escuro, pelo menos aqui nos trópicos em que a relação noite / dia é mais equilibrada.

O número ideal de horas de sono é aquele que faz com que a pessoa no outro dia sinta que dormiu o suficiente. Existe um senso comum que 8 horas de sono é o mais recomendável.

Fonte: Super Interessante

