

Publicca i tuoi articoli nelle nostre rubriche.



Home Benessere
 Agopuntura
 Alimentazione e Salute
 Buddismo
 EFT
 Enneagramma
 Ipnosi
 Karma
 Meditazione
 Metodo X
 My Mind
 PNL,Psico e Seduzione
 Poesie
 Reiki
 Sahaja Yoga
 Sfondi motivazionali
 Sport
 Storie Profonde
 Stress
 Tantra
 Yoga

Home Cultura
 Animali
 Astrologia
 Arte
 Cartoline
 Cartoni anni 80
 Cinema
 Cosa fare se...
 Cucina
 Donne
 Film e Trame
 Galleria Immagini
 Giochi e Emulatori
 Guinness
 Illusioni Ottiche
 Le nostre inchieste
 Mistero
 Musica
 Numerologia
 Pазze storie
 Persone famose
 Proverbi
 Salute
 Scienza e Tecnologia
 Sogni e Numeri
 Sport
 Telefilm anni 80
 Test Drive
 Test,Quiz e Curiosità
 Video Divertenti
 X-Web

Ricerca Home Directory Software Benessere Rubriche

Ricerca con Google Cerca [Blog](#)

[Ricerca facile](#) [Directory](#) [Beliceweb.it](#) [Web](#) [Immagini](#) [Video](#) [Libri](#)



Lo sbadiglio ricarica e migliora le capacità di attenzione



Scoperta di un gruppo di ricercatori dell'Università di Albany
 Quando lo facciamo, il cervello in ebollizione si raffredda

Quante volte nella nostra vita ci è capitato di sbadigliare davanti a un amico o guardando un film in tv? Quante volte abbiamo provato imbarazzo per quella divaricazione inconsulta della mandibola che la scienza definisce involontaria e che la società bolla come gesto di cattiva educazione?

Bene, da oggi, non dovremo più provarne vergogna. Non solo. Di fronte a una persona che ci sbadiglia in faccia potremmo rispondere con un contegnoso gesto di gratitudine: lo sbadiglio serve a mantenere alto il livello dell'attenzione, migliorando le capacità di efficienza mentale.

E' questa la scoperta fatta da un gruppo di ricercatori dell'Università di Albany, New York. La ricerca, pubblicata dalla rivista Evolutionary Psychology, ha dimostrato che lo sbadiglio serve per aumentare il flusso di sangue nel cervello, raffreddandolo e migliorando quindi le capacità mentali di ricezione. Di fatto, il cervello brucia fino a un terzo delle calorie che consumiamo e, di conseguenza, genera calore, gettando la persona in uno stato più o meno avanzato di torpore e sonnolenza.

A detta degli psicologi, quando v'è una carenza o un ritardo

Statistiche

Visite dal 04/11/2006 :



1906819
643 utenti online

Sezioni Secondarie:
Pagine 593.740



nell'elaborazione mentale, il fisico reagisce inducendo il soggetto a sbadigliare. Che poi il gesto sia contagioso, sostengono i ricercatori, sta a significare che la comunità tenta di promuovere uno stato di attenzione collettivo per rilevare un possibile pericolo.

Per spiegare la loro ricerca, gli psicologi Andrew e Gordon G. Gallup hanno prodotto un filmato recuperato dalla videocamera di sorveglianza di una scuola. Nel filmato sono stati presi in esame 44 studenti. Si è notato che la metà delle persone cui è stato chiesto di respirare normalmente con la bocca ha sbadigliato mentre osservava altri sbadigliare, quelli cui è stato chiesto di respirare con il naso, invece, non hanno sbadigliato. Questo è dovuto al fatto che i vasi sanguigni presenti nella cavità nasale mandano il sangue freddo direttamente alla testa.

In un altro esperimento è emerso che lo sbadiglio contagioso non ha interessato le persone che hanno tenuto sulla fronte un impacco freddo di ghiaccio. Al contrario, coloro che hanno tenuto oggetti caldi sulla fronte sono rimasti contagiati dagli altri che sbadigliavano. Da ciò si evince che non si sbadiglia quando il sangue diretto al cervello è raffreddato con la respirazione nasale o con il raffreddamento della fronte.

Fonte : <http://www.repubblica.it/>
06/07/2007

[Stampa] - [Altri articoli della stessa categoria]

Numero di accessi a questa pagina : 201

Questo sito è stato totalmente realizzato da R.Sancetta utilizzando Web Maker © Copyright 1991 - 2008 | www.beliceweb.it ©
2001 - 2008 |

[Home Page](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy](#) | [Copyright](#) | [Mappa del sito](#) |
BeliceWeb.it non è collegato ai siti recensiti e non è responsabile dei loro contenuti
^ Torna Su ^