

## Et costa molt despertar-te? Un estudi explica com són les persones que al matí tenen molta son



Investigadors de la Universitat Complutense de Madrid van decidir fer una comparativa del nivell dels estudiants en relació als seus ritmes circadians ?són els que marquen biològicament la vida quotidiana pel que fa la son?.

L'objectiu de l'estudi era analitzar si hi havia diferència entre les persones que no els costa despertar-se, i els que tenen veritables dificultats cada matí per aixecar-se del llit. Doncs bé, la conclusió final és que aquells que els costa despertar-se són més intel·ligents, de mitjana, que aquells que es desperten de seguida.

D'una banda, els investigadors van demostrar que els alumnes que anaven a dormir més tard i tenien més dificultats per despertar-se tenien una capacitat lògica més desenvolupada que els altres. Aquest mateix grup de gent també té major reflexivitat i capacitat de pensar millor.