

sokkerpro site - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: sokkerpro site

Pesquisadores sugerem que dormir mais tarde pode ser vantajoso para o poder cerebral

A ideia de que pessoas que ficam acordadas até tarde na noite lutam para fazer alguma coisa durante o dia pode precisar ser revisada.

Estudos indicam que permanecer acordado até tarde pode ser benéfico para o nosso poder cerebral, pois pessoas que se identificam como noctívagas poderiam ser mais afiadas do que aquelas que se deitam cedo.

Pesquisadores estudam o efeito do sono **sokkerpro site** mais de 26.000 pessoas

Acadêmicos da Imperial College London lideraram um estudo **sokkerpro site** que analisaram dados de mais de 26.000 pessoas que participaram do estudo UK Biobank e completaram testes de inteligência, raciocínio, tempo de reação e memória.

Eles então examinaram como a duração, a qualidade e o cronótipo do sono (que determina o momento do dia **sokkerpro site** que nos sentimos mais alerta e produtivos) afetam o desempenho cerebral.

Eles descobriram que aqueles que se mantêm acordados até tarde e aqueles classificados como "intermediários" tiveram "superior função cognitiva", enquanto as "alva-do-alva" tiveram as pontuações mais baixas.

Pessoas que se mantêm acordadas até tarde estão associadas a tipos criativos

Ficar acordado até tarde está fortemente associado a tipos criativos. Artistas, autores e músicos notórios conhecidos por serem noctívagos incluem Henri de Toulouse-Lautrec, James Joyce, Kanye West e Lady Gaga.

A duração do sono é importante para o desempenho cerebral

Embora políticos como Margaret Thatcher, Winston Churchill e Barack Obama pareçam prosperar com pouco sono, o estudo descobriu que a duração do sono é importante para o desempenho cerebral, com aqueles que obtêm entre sete e nove horas de sono por noite obtendo as pontuações mais altas **sokkerpro site** testes cognitivos.

Recomendações de especialistas

A Dra. Raha West, autora principal e pesquisadora clínica do departamento de cirurgia e câncer da Imperial College London, disse: "Entender e trabalhar com suas tendências naturais de sono é essencial, mas é igualmente importante se lembrar de obter apenas o suficiente sono, não muito longo ou muito curto. Isso é crucial para manter o cérebro saudável e funcionando de forma ideal."

O prof. Daqing Ma, co-líder do estudo, também do departamento de cirurgia e câncer da Imperial

College London, acrescentou: "Acreditamos que gerenciar ativamente os padrões de sono é realmente importante para potencializar e proteger o funcionamento do nosso cérebro.

"Nós gostaríamos de ver intervenções políticas para ajudar a melhorar os padrões de sono na população geral."

Precauções ao interpretar os achados

No entanto, alguns especialistas advertiram sobre a interpretação dos achados. Jacqui Hanley, chefe de financiamento de pesquisas da Alzheimer's Research UK, disse: "Sem uma imagem detalhada do

Estados Unidos reafirma compromisso de defender Filipinas frente a acciones provocativas de China en el Mar de la China Meridional

El compromiso de los Estados Unidos con la defensa de las islas es inquebrantable en medio de las crecientes preocupaciones sobre las acciones provocativas de China en áreas disputadas del Mar de la China Meridional .

Un día después de que el presidente Joe Biden celebrara una cumbre trilateral que involucró a Japón, Filipinas y los Estados Unidos, los ministros y asesores de Relaciones Exteriores y Defensa y de Seguridad Nacional de los Estados Unidos y Filipinas se reunieron para discutir asuntos estratégicos y militares.

El secretario de Estado Antony Blinken, el secretario de Defensa Lloyd Austin y el asesor de seguridad nacional Jake Sullivan acogieron a sus homólogos filipinos en el Departamento de Estado.

"Hoy se refleja el crecimiento y profundización de la cooperación entre nuestros países en un amplio abanico de asuntos y, naturalmente, nuestro compromiso compartido con un Indo-Pacífico libre y abierto, incluido el Mar de la China Meridional", declaró Brevemente Blinken en breves comentarios de apertura. "Valoramos mucho esta oportunidad de perseguir esa cooperación, cooperación e, evidentemente, estamos con Filipinas en nuestros compromisos de defensa sin fisuras, incluido el Tratado de Defensa Mutua".

El ministro de Asuntos Exteriores filipino, Enrique Manalo, suscribió estos puntos de vista. "Le damos mucha importancia a esta reunión, especialmente a la luz de los recientes acontecimientos en el Mar de la China Meridional, especialmente el escalamiento de la intimidación por parte de China", declaró. "Estamos decididos a hacer valer nuestros derechos soberanos, especialmente en nuestra zona económica exclusiva".

El jueves, en la cumbre, Biden afirmó que las obligaciones de Estados Unidos con sus aliados del Pacífico, como Japón y Filipinas, eran "inalterables". "Cualquier ataque a aeronaves, buques o fuerzas armadas filipinas en el Mar de la China Meridional invocaría nuestro tratado de defensa mutua", declaró Biden.

Estados Unidos, Japón y Filipinas contra China?

El círculo blanco describe un área en disputa entre China y Filipinas. Los triángulos rojos están en Gaven Reefs y la segunda cala de Thomas, ambas reclamadas por China y Filipinas. Las líneas azules representan los movimientos de buques chinos, con las tablas dando los años. El 2024 destacado ha visto un aumento en la cantidad de incursiones cerca de Gaven Reefs y la segunda cala de Thomas (Crédito: CSIS)

La administración de Estados Unidos describe esta primera cumbre trilateral con Japón y Filipinas como una respuesta enérgica a los intentos de intimidar de China e indica que China es el centro de atención en el vecindario

Los buques de las costas tanto de China como de los países que dan al mar de china meridional entran regularmente en Taiwán

La intimidación "gris" de China ha incluido señalar con láser supuestamente de grado militar en el Guardacosta de Filipinas, disparando mangueras contra lanchas e incluso embistiendo buques de la Armada de Filipinas cerca del Segundo Bajo de Thomas, reivindicado tanto por Manila como por Beijing.

En 1999, Manila encalló deliberadamente un barco de la Segunda Guerra Mundial en Second Thomas Shoal", estableciendo así una presencia militar permanente allí.

Los oficiales chinos están molestos por la crítica sobre su actuación en el Mar de China Meridional e imputan a Estados Unidos la exacerbación a los enfrentamientos.

La relación entre Estados Unidos y Filipinas ha tenido altibajos en los últimos años y estaba en un lugar difícil cuando llegó Marcos a la oficina. Grupos de derechos humanos basados en Houston dijeron que la "guerra de la droga" de su predecesor Rodrigo Duterte y su resultado en miles por lo que Duterte llamó "extrajudicial". "Muertes había matado extrajudicialmente al menos 6.600 personas,".

Marcos, el hijo y homónimo del exdictador del país, dijo durante la campaña que iba a buscar relaciones más cercanas con China. Pero se ha ido alejando hacia Washington debido a las preocupaciones sobre la acción coercitiva de China junto con el visto bueno estadounidense.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sokkerpro site

Palavras-chave: **sokkerpro site - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-04