

# ¿Cuánto duerme usted a diario?

Los españoles, los terceros de la OCDE, con ocho horas y media



**Los españoles, los terceros de la OCDE, con ocho horas y media** . - Reuters

**Cinco Días - Madrid** - 05/05/2009

Francia es el país de la OCDE en el que más tiempo dedican sus ciudadanos a dormir, comer y beber, según el informe *La sociedad de un vistazo*, publicado ayer por esta organización. España ocupa el tercer lugar de la clasificación, con unas ocho horas y media de sueño al día, por detrás de Estados Unidos, donde se duerme de media unos minutos más que en España. El tiempo medio que las personas dedican cada día a dormir en los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) es de 8 horas y 22 minutos, mientras que los franceses emplean casi 9 horas, la actividad que más tiempo absorbe de las catalogadas como "cuidado personal". Según el estudio, los coreanos duermen menos de ocho horas al día, cifra muy similar a la del vecino Japón. Los franceses destacan también por la importancia que dan en sus vidas a la comida y la bebida, apartado que también lideran con unas 2 horas y 15 minutos al día, frente a los españoles, que dedican a la nutrición cerca de una hora y media diaria, y muy lejos de los mexicanos, que cierran el indicador con poco más de una hora por día empleada en comer y beber.

En otras categorías se arrojan datos como que en Italia los hombres disponen de 80 minutos diarios más de ocio que las mujeres, mientras que Noruega es la sociedad más igualitaria. Los países en los que los ciudadanos dicen estar más satisfechos con su vida son Dinamarca, Finlandia y Holanda, frente al descontento de los italianos y los turcos, los últimos. España ocupa el puesto número 12, flanqueada por Estados Unidos y Australia.

Cuando la satisfacción personal se refiere al trabajo, los mexicanos, checos e irlandeses se muestran más contentos, mientras que los coreanos, franceses y japoneses son los más insatisfechos. España es el país en el que se dedica más tiempo a las actividades físicas, aunque se dedique a ello sólo el 13% del tiempo de ocio.