



Chi dorme troppo (o troppo poco) invecchia prima, lo studio

Descrizione

(Adnkronos)

Dormire troppo poco può, alla lunga, far male alla salute. Ma anche dormire troppo può diventare dannoso e accelerare i processi di invecchiamento di quasi tutti gli organi. Quanto deve durare il sonno ideale? Non meno di 6 ore e mezza, non più di 8 ore. E' la linea tracciata da un nuovo studio che si concentra sul sonno e sugli effetti degli eccessi, in un senso o nell'altro. La ricerca degli scienziati della Columbia University pubblicata a maggio su Nature parte da un dato incontestabile: le ore di sonno necessarie per ogni persona variano in base a fattori genetici, ambiente, stile di vita. Qualcuno ha bisogno di 6 ore, ad altri ne servono 9.

L'optimum oscilla tra 6,4 e 7,8 ore: tra meno di 6 ore e mezza e quasi 8 ore. Chi riposa secondo questi parametri vanta un funzionamento migliore del sistema immunitario, del cervello e del cuore in base alle analisi compiute a livello molecolare. Gli scienziati che hanno sviluppato lo studio hanno utilizzato elaborati modelli statistici per determinare se il sonno eccessivo o scarso siano associati a variazioni molecolari coerenti con processi di invecchiamento rapidi. La ricerca, tra l'altro, ha evidenziato che le donne sembrano aver bisogno di un po' più di sonno rispetto agli uomini per funzionare al meglio: in base allo studio, gli uomini sembravano ottenere risultati migliori con una media di 7,7 ore di sonno, mentre il cervello delle donne invecchiava meno con 7,82 ore a notte. La differenza, secondo gli scienziati, potrebbe dipendere da fattori ormonali o fisiologici, oltre che da elementi 'sociali'. Tra i dati a sorpresa, spicca quello secondo cui dormire più di 8 ore sia associato a un invecchiamento rapido del corpo, senza però la dimostrazione dell'esistenza consolidata di un rapporto causa-effetto. Per gli autori dello studio, condizioni di salute precarie pre-esistenti potrebbero indurre le persone a dormire a lungo.

La durata ideale del sonno:

Minimo assoluto: 6,5 ore Massimo consigliato: 8 ore Uomini (ottimo biologico): 7,7 ore Donne (ottimo biologico): 7,82 ore "Considererei questo studio come una linea guida", ha affermato Junhao Wen, professore associato di radiologia alla Columbia University e autore principale della ricerca. "Il punto chiave è dormire regolarmente, circa 6-8 ore al giorno. Sappiamo che questo fa bene alla salute generale". Il professore è partito da uno studio 'autobiografico': "Ho il sonno leggero e sono un po' preoccupato per la qualità del mio riposo notturno", ha detto al Washington Post. La ricerca, quindi, si è sviluppata nel laboratorio della Columbia che utilizza dati biomedicali e fa ricorso al machine learning per determinare l'età biologica di ogni organo. Gli scienziati hanno utilizzato i dati

relativi a 500mila persone raccolti da UK Biobank, il database biomedico del Regno Unito. "L'ipotesi che i vari organi, anche all'interno dello stesso corpo, invecchino a velocità diverse". Per quasi tutti gli organi, un eccesso o una carenza di sonno sono stati associati a un invecchiamento più rapido. In passato, altri studi hanno evidenziato che potrebbe esistere una durata ottimale del sonno abbinata al miglioramento delle funzioni del sistema nervoso, del sistema circolatorio, del sistema endocrino e di altri organi. "In generale, questa durata ottimale del sonno si aggira intorno alle 6,5-7,5 ore", ha affermato Marie-Pierre St-Onge, professoressa di medicina nutrizionale e direttrice del Centro di Eccellenza per la Ricerca sul Sonno e i Ritmi Circadiani presso la Columbia University. Lo studio ha alcuni limiti sottolineati dagli stessi autori. I dati della UK Biobank riguardano soprattutto a persone di origine europea, sono necessarie ulteriori ricerche che coinvolgano persone di origine asiatica e africana. Le indicazioni relative alla 'durata ideale' del sonno non vanno intese come una prescrizione generale: il quadro varia da persona a persona. Per tutti, in linea di massima, valgono suggerimenti improntati al buon senso: si consiglia, ad esempio, di non utilizzare lo smartphone poco prima di andare a dormire.

cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. ultimora

Data di creazione

Maggio 31, 2026

Autore

admin

default watermark