



Il sonno profondo combatte l'Alzheimer, lo studio e i consigli per dormire meglio

## Descrizione

(Adnkronos) -

Il sonno come "arma segreta" contro l'Alzheimer. Secondo un nuovo studio, condotto da un team delle università di Berkeley, Stanford e Irvine, chi gode di un riposo costante e di alta qualità ha la capacità di migliorare le proprie capacità cognitive, pur avendo lo stesso livello di proteine amiloidi associate all'Alzheimer. La scoperta potrebbe quindi offrire una speranza nella lotta contro una malattia che colpisce milioni di persone in tutto il mondo.

L'Alzheimer resta infatti ancora oggi una delle forme di demenza più devastanti. Ora però, secondo i ricercatori americani, un semplice comportamento quotidiano può offrire uno scudo naturale contro il declino cognitivo: un sonno profondo e ristoratore. I benefici, hanno osservato i ricercatori, derivano specificamente dal sonno profondo non-REM a onde lente, non dalle fasi di sonno più leggere. La fase più profonda del riposo notturno infatti aiuta a preservare la memoria, anche nel caso in cui il cervello avesse già iniziato a mostrare i segni della malattia.

Per la loro ricerca, pubblicata su BMC Medicine, gli scienziati hanno studiato un campione di 62 anziani cognitivamente sani. Alcuni mostravano segnali cerebrali precoci di Alzheimer, ma chi aveva goduto di un sonno profondo, intenso e di alta qualità ha ottenuto risultati significativamente migliori nei test di memoria. A descrivere dettagliatamente l'effetto è stato il neuroscienziato dell'università di Berkeley Matthew Walker: "Bisogna pensare al sonno profondo come a un salvagente che tiene a galla la memoria, impedendole di essere trascinata a fondo dal peso della patologia di Alzheimer".

Il sonno profondo può quindi essere un'arma davvero potente nel proteggere la lucidità mentale, anche quando i cambiamenti biologici sono già iniziati. Ciò che rende questa scoperta particolarmente incoraggiante è che, a differenza della genetica o dell'età, il sonno è qualcosa che possiamo migliorare.

Gli scienziati, in realtà, sapevano già che la mancanza di sonno contribuiva all'aumento dei livelli di beta-amiloide, uno dei tratti distintivi dell'Alzheimer. Queste proteine possono iniziare ad

---

accumularsi decenni prima della comparsa dei sintomi.

Il sonno profondo, quindi, Ã“ come una disintossicazione notturna per il cervello, che aiuta a eliminare le scorie metaboliche e le proteine dannose che si accumulano durante il giorno. Questo processo di â??puliziaâ?? potrebbe permettere a chi dorme bene di resistere alla perdita di memoria, anche in presenza di segni biologici di Alzheimer.

I ricercatori hanno anche segnalato alcuni metodi naturali, sconsigliando i sonniferi per effetti collaterali indesiderati, per migliorare la qualitÃ del sonno. In particolare i consigli sono quattro: evitare la caffeina nel corso della giornata; fare regolarmente esercizio fisico; ridurre il tempo trascorso davanti a uno schermo, che sia televisione, computer o telefono, prima di andare a dormire; e fare una doccia calda prima di mettersi a letto. Queste semplici azioni possono migliorare la qualitÃ del sonno e â??alzareâ?? lo scudo contro lâ??Alzheimer.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

#### **Categoria**

1. Comunicati

#### **Tag**

1. Ultimora

#### **Data di creazione**

Dicembre 29, 2025

#### **Autore**

redazione