



Il sonno profondo combatte lâ??Alzheimer, lo studio e i consigli per dormire meglio

Descrizione

(Adnkronos) â??

Il sonno come â??arma segretaâ?? contro lâ??Alzheimer. Secondo un nuovo studio, condotto da un team delle universitÃ di Berkeley, Stanford e Irvine, chi gode di un riposo costante e di alta qualitÃ ha la capacitÃ di migliorare le proprie capacitÃ cognitive, pur avendo lo stesso livello di proteine amiloidi associate allâ??Alzheimer. La scoperta potrebbe quindi offrire una speranza nella lotta contro una malattia che colpisce milioni di persone in tutto il mondo.

Lâ??Alzheimer resta infatti ancora oggi una delle forme di demenza piÃ¹ devastanti. Ora perÃ², secondo i ricercatori americani, un semplice comportamento quotidiano puÃ² 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 piÃ¹ leggere. La fase piÃ¹ profonda del riposo notturno infatti aiuta a preservare la memoria, anche nel caso in cui il cervello avesse giÃ 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 qualitÃ ha ottenuto risultati significativamente migliori nei test di memoria. A descrivere dettagliatamente lâ??effetto Ã” stato il neuroscienziato dellâ??UniversitÃ di Berkeley Matthew Walker: â??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 â??.

Il sonno profondo puÃ² quindi essere unâ??arma davvero potente nel proteggere la luciditÃ mentale, anche quando i cambiamenti biologici sono giÃ iniziati. CiÃ² che rende questa scoperta particolarmente incoraggiante Ã” che, a differenza della genetica o dellâ??etÃ, il sonno Ã” qualcosa che possiamo migliorare.

Gli scienziati, in realtÃ, sapevano giÃ che la mancanza di sonno contribuiva allâ??aumento dei livelli di beta-amiloide, uno dei tratti distintivi dellâ??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 "pulizia" 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 qualit 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 qualit del sonno e alzare lo scudo contro Alzheimer.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 29, 2025

Autore

redazione

default watermark