



## Insonnia frena i neuroni e rallenta il cervello, lo studio

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Il sonno non serve solo a â??riposare il cervelloâ??, ma Ã¨ essenziale per mantenere efficiente la comunicazione tra le cellule nervose. Eâ?? quanto emerge da uno studio condotto dal gruppo di ricerca di Michele Bellesi, docente della Scuola di Bioscienze e Medicina veterinaria e membro del Centro per le Neuroscienze dellâ??universitÃ di Camerino (Macerata), appena pubblicato su â??Pnas- Proceedings of the National Academy of Sciencesâ??. Per gli autori, il lavoro â??apre nuove prospettive per comprendere il ruolo del sonno nella salute cerebrale e potrebbe avere importanti implicazioni future per la prevenzione e la gestione dei disturbi cognitivi legati alla privazione di sonnoâ?•.

La ricerca, realizzata in collaborazione con ricercatori dellâ??Istituto di Neuroscienze di Alicante in Spagna â?? spiegano da UniCam â?? dimostra che la privazione di sonno non rende semplicemente i neuroni â??stanchiâ??, ma rallenta in modo significativo la trasmissione dei segnali elettrici nel cervello. Questo effetto Ã¨ legato a unâ??alterazione della mielina, la guaina che riveste le fibre nervose e consente una comunicazione rapida ed efficiente tra le diverse aree cerebrali. Quando la mielina funziona meno bene, i segnali impiegano piÃ¹ tempo a propagarsi, con conseguenze dirette su attenzione, coordinazione e prestazioni cognitive.

Lo studio identifica anche il meccanismo biologico alla base di questo fenomeno: la mancanza di sonno altera il metabolismo del colesterolo negli oligodendrociti, le cellule responsabili della produzione e del mantenimento della mielina. Una disfunzione di queste cellule potrebbe quindi spiegare, almeno in parte, il calo delle prestazioni mentali e cognitive osservato in condizioni di privazione di sonno.

â??I nostri risultati â?? afferma Bellesi â?? mostrano che il sonno Ã¨ cruciale non solo per lâ??attivitÃ dei neuroni, ma anche per la salute delle cellule che li supportano. La mielina Ã¨ fondamentale per la velocitÃ e lâ??efficienza della comunicazione cerebrale: alterarne il funzionamento significa rallentare lâ??intero sistema. Questo studio contribuisce a chiarire perchÃ© la mancanza di sonno abbia effetti cosÃ¬ profondi sulle nostre capacitÃ cognitiveâ?•.

---

Il rettore di UniCam, Graziano Leoni, esprime â??grande soddisfazione per questo risultato. Conferma lâ??elevato valore scientifico della ricerca del nostro ateneo, sempre piÃ¹ riconosciuta a livello internazionale, e la sua rilevanza su temi che hanno ricadute concrete per la societÃ e un impatto diretto sulla salute e sulla qualitÃ della vita delle personeâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Gennaio 24, 2026

### Autore

redazione

default watermark