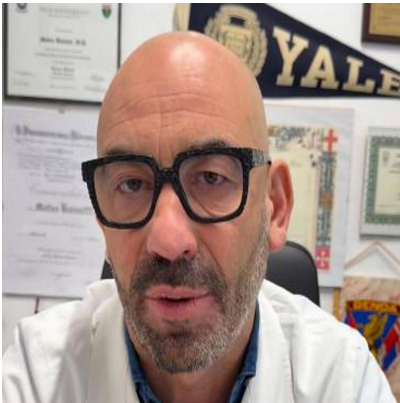




Smartphone prima di dormire? • Provoca problemi seri•, lâ• allarme di Bassetti

Descrizione

(Adnkronos) • Lâ• abuso del cellulare prima di dormire crea problemi al sonno e pu• danneggiare la salute del cuore e del cervello. Il professor Matteo Bassetti, dal proprio profilo Instagram, accende i riflettori su una pessima abitudine estremamente diffusa. • Ci sono un sacco di effetti negativi a cascata delle luci prima di dormire: basta poca luce, pochissima, diffusa prima di dormire, perch• il nostro corpo diventi bersaglio di disturbi di vario genere, anche seri•, scrive il direttore del reparto malattie infettive del Policlinico San Martino di Genova. • Un danno che parte dai telefonini che usiamo tutti i giorni: la luce blu che fissiamo mentre maneggiamo il cellulare pu• disturbare il sonno, e non solo. Sono diversi gli studi che negli ultimi anni, hanno collegato lâ• esposizione alla luce notturna, oltre che allâ• interruzione del sonno, anche ad effetti negativi sulla salute cardiaca, metabolica, cognitiva e mentale•, aggiunge.

Gli studi a cui fa riferimento Bassetti in maniera generica hanno delineato il quadro relativo agli effetti della • luce blu•. La blue light prodotta dagli smartphone o dai tablet pu• condizionare la produzione di melatonina, che favorisce il sonno, fino a sopprimerla. Lâ• effetto, che pu• ritardare il sonno, • pi• evidente in caso di esposizione prolungata in un ambiente buio.

Passare da un post allâ• altro tiene attivo il cervello, con la possibilit• di causare stress o eccitazione: in ogni caso, il cervello rischia di trovarsi in uno status in cui diventa pi• complicato • disattivarsi•. Anche questo processo incide sul rinvio del sonno e sulla riduzione della durata del riposo notturno, con un effetto a catena.

Tra gli studi spicca, negli ultimi mesi, quello condotto dal professor Shady Abohashem del Massachusetts General Hospital • docente alla Harvard Medical School in Boston • e presentato nel novembre 2025 allâ• American Heart Association Scientific Sessions. La ricerca collega direttamente lâ• esposizione a luce artificiale notturna, compresa quella prodotta dagli schermi dei dispositivi, a rischi cardiovascolari, con meccanismi collegati ai processi di infiammazione che possono arrivare a condizionare le arterie.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 19, 2026

Autore

redazione

default watermark