



Chi dorme troppo (o troppo poco) $\hat{=}$ invecchia prima $\hat{=}$, lo studio

Descrizione

(Adnkronos) $\hat{=}$

Dormire troppo poco pu $\hat{=}$ 2, alla lunga, far male alla salute. Ma anche dormire troppo pu $\hat{=}$ 2 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 pi $\hat{=}$ 1 di 8 ore. E $\hat{=}$ la linea tracciata da un nuovo studio che si concentra sul sonno e sugli effetti degli eccessi, in un senso o nell $\hat{=}$ 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 $\hat{=}$ 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 pi $\hat{=}$ 1 rapidi.

La ricerca, tra l $\hat{=}$ altro, ha evidenziato che le donne sembrano aver bisogno di un po $\hat{=}$ pi $\hat{=}$ 1 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 $\hat{=}$ sociali $\hat{=}$. Tra i dati a sorpresa, spicca quello secondo cui dormire pi $\hat{=}$ 1 di 8 ore sia associato a un invecchiamento pi $\hat{=}$ 1 rapido del corpo, senza per $\hat{=}$ 2 la dimostrazione dell $\hat{=}$ esistenza consolidata di un rapporto causa-effetto. Per gli autori dello studio, condizioni di salute precarie pre-esistenti potrebbero indurre le persone a dormire pi $\hat{=}$ 1 a lungo.

La durata ideale del sonno:

$\hat{=}$ Minimo assoluto: 6,5 ore

â?? Massimo consigliato: 8 ore

â?? Uomini (ottimo biologico): 7,7 ore

â?? Donne (ottimo biologico): 7,82 ore

â??Considererei questo studio come una linea guidaâ?•, ha affermato Junhao Wen, professore associato di radiologia alla Columbia University e autore principale della ricerca. â??Il punto chiave Ã dormire regolarmente, circa 6-8 ore al giorno. Sappiamo che questo fa bene alla salute generaleâ?•. Il professore Ã partito da uno studio â? autobiograficoâ?: â?Ho il sonno leggero e sono un poâ? preoccupato per la qualitÃ del mio riposo notturnoâ?•, ha detto al Washington Post.

La ricerca, quindi, si Ã sviluppata nel laboratorio della Columbia che utilizza dati biomedicali e fa ricorso al machine learning per determinare lâ? etÃ biologica di ogni organo. Gli scienziati hanno utilizzato i dati relativi a 500mila persone raccolti da UK Biobank, il database biomedico del Regno Unito. â?Lâ? ipotesi â? secondo Wen â? Ã che i vari organi, anche allâ? interno dello stesso corpo, invecchino a velocitÃ diverseâ?•.

Per quasi tutti gli organi, un eccesso o una carenza di sonno sono stati associati a un invecchiamento piÃ¹ 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. â?In generale, questa durata ottimale del sonno si aggira intorno alle 6,5-7,5 oreâ?•, 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 â? durata idealeâ? 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.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 31, 2026

Autore

redazione

default watermark