



Chi dorme meno rischia di ingrassare di più<sup>1</sup>, lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) è?

Sonno perso, peso guadagnato. Dormire 80 minuti in meno per notte vale circa mezzo chilo in più<sup>1</sup> nel giro di 6 settimane. Non solo: accorciare il riposo ha anche l'effetto di rendere le persone più<sup>1</sup> sedentarie. È l'alert che arriva da uno studio condotto da ricercatori del Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons. Il lavoro, pubblicato su *Annals of Internal Medicine*, dimostra che dormire a sufficienza può<sup>2</sup> contribuire a ridurre il rischio di aumento di peso e di patologie correlate all'obesità, come malattie cardiache e diabete, evidenzia Marie-Pierre St-Onge, professoressa di medicina nutrizionale dell'ateneo Usa e responsabile dello studio. Le persone tendono ad aumentare di peso nel corso della loro vita adulta e l'obesità è un importante fattore di rischio per le malattie cardiache. Tuttavia, concentrarsi su un'alimentazione sana e su una maggiore attività fisica per contrastare l'aumento di peso è un compito semplice e difficile da mantenere nel tempo.

Gran parte di ciò che si sa sul legame tra sonno insufficiente e obesità si basa su studi brevi e di piccole dimensioni condotti su persone sottoposte a una grave restrizione del sonno (che riposano di solito 4 ore a notte). Tali studi dimostrano che una grave privazione del sonno porta a cambiamenti nell'appetito e a un'eccessiva assunzione di cibo, che a loro volta possono contribuire all'aumento di peso nel tempo. Ma la maggior parte delle persone non riesce a tollerare una carenza di sonno così grande per più di qualche giorno.

Questi studi ci mostrano solo cosa accade nelle condizioni più estreme e non ci dicono se le persone con una lieve privazione di sonno, come i tanti che dormono 5 o 6 ore a notte, aumenteranno di peso, afferma St-Onge. Per studiare questo modello di sonno, adottato da circa il 30% degli adulti negli States, il team ha reclutato 95 adulti che solitamente dormono 7-8 ore. Ai partecipanti è stato chiesto di posticipare il normale orario in cui si mettono a letto di 90 minuti per una fase di 6 settimane e di dormire la solita quantità di ore per un'altra fase di 6 settimane. I livelli di sonno e di attività sono stati misurati durante ciascuna fase con un dispositivo da polso, insieme alle variazioni di peso corporeo, circonferenza della vita, composizione corporea e livelli a digiuno di diversi ormoni noti per

---

aumentare o sopprimere l'appetito.

Sebbene l'aumento di peso di circa mezzo chilo osservato con una modesta riduzione del sonno non sia eccessivo, è importante ricordare che si verifica in sole 6 settimane, afferma Faris Zuraikat, professore associato di medicina nutrizionale alla Columbia e primo autore dello studio. Il nostro studio è stato progettato per simulare i modelli di sonno che la maggior parte degli adulti sperimenta cronicamente. Estrapolando i risultati a un anno intero, ci aspetteremmo che una perdita di meno di un'ora e mezza di sonno a notte possa comportare un aumento di peso clinicamente significativo.

Il tempo trascorso in posizione sedentaria è inoltre aumentato in media di 17 minuti al giorno durante la fase di restrizione del sonno, e di quasi 30 minuti al giorno per gli uomini e le donne in postmenopausa. Anche tenendo conto del fatto che i partecipanti rimanevano svegli più a lungo quando il sonno era ridotto, trascorrevano più tempo inattivi rispetto a quando dormivano a sufficienza, evidenzia Zuraikat. Questo è significativo, poiché le persone più sedentarie hanno un rischio maggiore di malattie croniche.

Qual è il meccanismo per cui una lieve privazione del sonno provoca un aumento di peso? In un precedente studio correlato, condotto su un sottogruppo delle stesse partecipanti, il team di St-Onge ha riportato che le donne con un aumentato rischio cardiometabolico che avevano ridotto il sonno di circa 80 minuti a notte per 6 settimane presentavano una maggiore insulino-resistenza, un fattore di rischio per il diabete di tipo 2.

Gli effetti erano più pronunciati nelle donne in postmenopausa. In un altro lavoro del team era emerso che uomini e donne con un elevato rischio cardiaco presentavano un afflusso di cellule infiammatorie nel cuore dopo una lieve restrizione del sonno. Sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per comprendere appieno come la privazione del sonno porti all'aumento di peso, tutti i nostri risultati suggeriscono che un sonno insufficiente aumenta il rischio di patologie correlate all'obesità, come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiache, conclude St-Onge. Ora dobbiamo comprendere gli effetti sulla salute derivanti dal miglioramento del sonno in coloro che non dormono a sufficienza regolarmente.

??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Luglio 6, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*