Dal poco sonno alla luce artificiale, ecco come si ammala il cuore: lâ??appello dei cardiologi Usa

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Proprio pochi giorni fa, con lâ??ultimo spostamento delle lancette per il passaggio da ora legale a solare, si era riacceso il dibattito sulla necessitÃ di non interferire nei bioritmi delle persone con un doppio cambio di orario annuale. In Ue capofila del fronte pro abolizione del sistema Ã¨ il primo ministro spagnolo Pedro Sanchez che ha rilanciato la questione a livello dellâ??Unione, e diversi esperti di salute del sonno e altri specialisti gli hanno dato ragione. Ma la difesa della salute circadiana non ha confini e anche Oltreoceano arriva una nuova presa di posizione. â??Lâ??orologio biologico Ã¨ importante per la salute del cuoreâ?•. A minacciarlo non sono solo i riallineamenti delle lancette 2 volte lâ??anno, ma la stessa quotidianitÃ . Sono prima di tutto â??gli stili di vita moderni a metterlo sempre di piÃ¹ alla provaâ?•, â??fattori come turni di lavoro, orari irregolari del sonno e dei pasti o lâ??esposizione alla luce notturnaâ?•. Le interruzioni del ritmo circadiano, cioÃ¨ lâ??orologio interno dellâ??organismo, â??possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e fattori di rischio per la salute, tra cui obesitÃ , diabete di tipo 2 e ipertensioneâ?•. Lâ??appello a intervenire per tutelare un aspetto â??spesso trascurato nella prevenzione salvacuore durante tutto lâ??annoâ?• arriva dai cardiologi Usa.

In una nuova dichiarazione scientifica dellâ??American Heart Association, pubblicata sulla rivista â??Circulationâ?? si evidenziano le potenziali conseguenze per la salute delle regolari interruzioni dellâ??orologio biologico interno. â??Compromettono la regolazione metabolica, il controllo della pressione sanguigna e lâ??equilibrio ormonale, contribuendo alla progressione della malattiaâ?•, elencano gli esperti. Tutto questo â??puÃ² essere particolarmente rilevante per la salute cardiovascolare-renale-metabolica, che Ã¨ associata allâ??incidenza di malattie cardiovascolari e al rischio di mortalitÃ â?•.

Ma come funziona quel â??tic tacâ?? che scandisce le attivitÃ del nostro organismo? â??I ritmi circadiani â?? spiega Kristen Knutson, del Comitato per la scienza del sonno dellâ??Associazione dei cardiologi Usa e professore associato di neurologia alla Feinberg School of Medicine della Northwestern University di Chicago â?? sono prodotti dallâ??orologio interno naturale del corpo, attivo 24 ore su 24, che regola una moltitudine di processi biologici come il sonno, la veglia, il rilascio di ormoni, la digestione e la temperatura corporea. Le interruzioni regolari dellâ??orologio biologico sono

EI SRL - P.IVA IT16017671005

molto piÃ¹ di semplici inconvenienti come rimanere alzati fino a tardi o svegliarsi troppo presto. Queste interruzioni possono innescare effetti negativi sulla salute in diversi modi. Allineare i nostri comportamenti quotidiani, quando dormiamo, mangiamo e ci muoviamo, al nostro orologio interno Ã¨ importante per supportare una salute cardiometabolica ottimaleâ?•.

I ritmi circadiani sono cicli di circa 24 ore nei processi fisiologici che regolano funzioni chiave come la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, il metabolismo e la secrezione di ormoni come il cortisolo, importante per la risposta allo stress e il metabolismo. La salute circadiana viene definita come la funzione ottimale, il carattere ritmico e lâ??allineamento del sistema circadiano con il ciclo luce-buio. Come si sincronizza il sistema circadiano? Principalmente attraverso la luce rilevata dalla retina nellâ??occhio e trasmessa al nucleo soprachiasmatico (speciali neuroni nella regione dellâ??ipotalamo nel cervello). Allâ??interno di questi neuroni e in tutto il corpo si trovano geni e proteine speciali (come Clock, Bmal1, Per e Cry) che contribuiscono a generare attivitÃ ritmica. Si attivano e disattivano a un ciclo regolare, creando il ritmo dellâ??orologio interno del corpo.

Gli orari in cui un individuo va a dormire, mangia e svolge attivitÃ fisica sono tra i comportamenti che possono influenzare questo allineamento. Unâ??alterazione puÃ² verificarsi se lâ??orologio biologico interno di una persona non Ã¨ allineato con il suo comportamento. Ad esempio, se una persona che dorme di sera deve svegliarsi prima del previsto, magari durante un viaggio allâ??estero o per un lavoro mattutino, sarÃ sveglia durante la sua notte biologica, il che potrebbe alterare i ritmi circadiani. Nonostante il loro â??ruolo importante nel mantenerci in saluteâ?•, osserva Knutson, i ritmi circadiani sono â??spesso trascurati nella pratica medica quotidiana. Ã? importante comprendere lâ??impatto che le alterazioni possono avere sul nostro corpo e come ridurloâ?•.

default watermark

Gli specialisti identificano alcuni punti chiave. Il primo: la regolaritÃ del sonno Ã¨ importante quanto la sua durata. Orari irregolari possono portare alterazioni, il cosiddetto â??jet lag socialeâ??, cioÃ¨ le variazioni del ritmo sonno-veglia nei giorni di lavoro o di scuola rispetto ai giorni liberi, Ã¨ stato collegato per esempio al rischio di obesitÃ e sovrappeso. Anche i tempi e la regolaritÃ del sonno giocano un ruolo nel diabete, con il jet lag sociale e una maggiore variabilitÃ giornaliera nella durata e negli orari del sonno che emergono come fattori di rischio per la disregolazione glicemica e il diabete di tipo 2. Mantenere orari di sonno e veglia costanti aiuta a sincronizzare lâ??orologio interno del corpo e favorisce la salute metabolica.

Il secondo punto Ã¨ che â??lâ??esposizione alla luce Ã¨ uno strumento terapeutico â?? fanno notare gli esperti Usa .- La luce Ã¨ il principale segnale o sincronizzatore dellâ??orologio circadiano centrale del cervello. Lâ??esposizione mattutina alla luce naturale aiuta a rafforzare i ritmi sani, mentre lâ??esposizione alla luce artificiale di notte, in particolare la luce blu degli schermi, puÃ² sopprimere la melatonina e ritardare lâ??addormentamento. Anche bassi livelli di luce notturna sono stati associati a un aumento del rischio di malattie cardiovascolariâ?•.

Punto 3, anche lâ??orario dei pasti influisce sulla salute metabolica, oltre al contenuto calorico. â??Mangiare tardi la sera o consumare pasti a orari irregolari puÃ² disallineare gli orologi circadiani presenti in organi come fegato e pancreas, contribuendo a picchi o cali glicemici e allâ??aumento di peso â?? spiegano gli specialisti statunitensi â?? Gli studi dimostrano che mangiare prima durante il giorno, ad esempio facendo colazione prima delle 8, Ã¨ associato a un minor rischio di diabete di tipo 2 e a migliori risultati cardiometaboliciâ?•.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Al punto 4 si evidenzia invece come la tempistica dellâ??attivitÃ fisica possa migliorare la salute circadiana, perchÃ© lâ??esercizio fisico agisce come un sincronizzatore secondario. â??Allenarsi al mattino o al pomeriggio puÃ² aiutare a migliorare i ritmi circadiani, mentre lâ??esercizio serale puÃ² ritardarliâ?•, avvertono gli esperti. La tempistica dellâ??attivitÃ fisica puÃ² anche influenzare risultati come la pressione sanguigna, il controllo della glicemia e la qualitÃ del sonno, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per determinare la tempistica ottimale per i diversi individui.

Il punto 5 entra nel merito dellâ??impatto di situazioni come il lavoro su turni, lâ??inquinamento luminoso e il sonno irregolare, risvolti della vita moderna che amplificano il disallineamento circadiano: â??Le persone che lavorano con orari non tradizionali, come i lavoratori a turni, possono essere maggiormente esposte allâ??inquinamento luminoso, a orari dei pasti irregolari e a ritmi del sonno irregolari rispetto a chi ha orari giorno/notte piÃ¹ tradizionali. Il disallineamento dovuto al lavoro a rotazione e ai turni notturni Ã¨ un fattore di rischio accertato per le malattie cardiovascolariâ?•, scrivono i cardiologi dellâ??associazione. Il sesto e ultimo punto entra invece nel merito delle caratteristiche personali. Ognuno di noi puÃ² essere â??gufoâ?? o â??allodolaâ?? e la tempistica dellâ??orologio biologico interno individuale dovrebbe guidare la tempistica degli interventi, Ã¨ la convinzione degli esperti. â??Il cronotipoâ?•, cioÃ¨ il ritmo interno della persona, comunemente descritta come â??mattinieraâ?? o â??nottambulaâ??, â??influenza il modo in cui si risponde alla luce, ai pasti e allâ??esercizio fisico. Adattare gli interventi ai ritmi naturali di ciascuno puÃ² migliorarne lâ??efficacia. Tuttavia, valutarli Ã¨ difficileâ?•, precisano gli autori.

default watermark

Le nuove tecnologie potrebbero presto semplificare la misurazione: strumenti come dispositivi indossabili, test di laboratorio avanzati e intelligenza artificiale potrebbero aiutare a tracciare modelli di parametri come la temperatura cutanea e la frequenza cardiaca nellâ??arco delle 24 ore, fornendo un quadro piÃ¹ chiaro del ritmo naturale dellâ??orologio biologico di un individuo. â??Ognuno ha un orologio interno, ed Ã¨ ora di iniziare ad ascoltarlo â?? conclude Knutson â?? Semplici cambiamenti, come andare a letto e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno, consumare i pasti prima e godere della luce del sole al mattino, possono fare una differenza significativa per la salute cardiaca e metabolica. Abbiamo ancora bisogno di ulteriori ricerche per stabilire la causalitÃ e capire come e perchÃ© i ritmi circadiani influenzano la salute. Idealmente, tali ricerche potrebbero aiutare gli scienziati a individuare i momenti migliori per abitudini sane come dormire, fare esercizio fisico e mangiare, e a creare strategie personalizzate che si adattino allâ??orologio biologico naturale di ogni personaâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Ottobre 29, 2025
Autore

redazione

default watermark

EI SRL - P.IVA IT16017671005