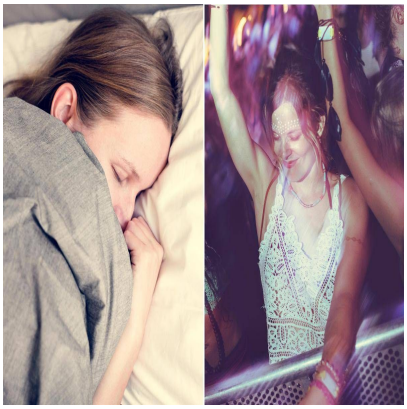

Gufi o allodole, a letto tardi o sveglia presto? Chi rischia di piÃ¹, lo studio

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Il mondo, ormai Ã¨ noto, si divide in allodole â?? chi si alza presto al mattino â?? e gufi â?? cioÃ¨ gli amanti della notte, i tiratardi, ma chi rischia di piÃ¹ in termini di salute? A rispondere Ã¨ uno studio pubblicato sul â??Journal of the American Heart Association, secondo cui sono proprio le persone con un cronotipo serale (quindi i gufi) a presentare spesso un disallineamento circadiano, che puÃ² compromettere i comportamenti salutari e le funzioni cardiometaboliche. Il lavoro che giunge a queste conclusioni Ã¨ uno studio prospettico su 322.777 partecipanti alla Uk Biobank (maxi database sanitario) di etÃ compresa tra 39 e 74 anni, senza patologie cardiovascolari note. Gli autori hanno valutato con un sistema di punteggio (Le8, che si calcola a partire da 8 fattori di rischio) lâ??associazione cronotipo-malattie cardiovascolari.

Eâ?? emerso che tra gli adulti di mezza etÃ e gli anziani, quelli con un cronotipo serale rispetto a quelli con un cronotipo intermedio presentano una salute cardiovascolare complessiva notevolmente peggiore. Lâ??associazione osservata tra lâ??essere gufo e avere un rischio elevato di malattie cardiovascolari sembra in gran parte spiegata dal minor raggiungimento degli 8 parametri essenziali per la salute cardiovascolare.

â??Che gli individui con un cronotipo serale potrebbero trarre particolare beneficio da interventi mirati ai fattori di rischio delle malattie cardiovascolariâ?•, concludono gli autori.

Lo studio, commenta lâ??infettivologo Matteo Bassetti in un post su X, â??rivela che i cosiddetti â??gufiâ?? potrebbero essere piÃ¹ a rischio di infarto e ictusâ?•. Dal maxi database sanitario, che include informazioni sulle preferenze sonno-veglia delle persone, emerge che â??circa lâ??8% si Ã¨ classificato come nottambulo, piÃ¹ attivo fisicamente e mentalmente nel tardo pomeriggio o la sera, e piÃ¹ attivo anche dopoâ?• quella che Ã¨ lâ??ora di andare a letto per la maggior parte delle persone. â??In 14 anni, i nottambuli avevano un rischio del 16% piÃ¹ alto di un primo infarto o ictus rispetto alla popolazione media â?? riepiloga il medico â?? I nottambuli, soprattutto le donne, presentavano anche una salute cardiovascolare complessivamente peggiore, come riportato dai ricercatori. Essere nottambuli â?? conclude â?? non fa bene alla salute. Meglio essere attivi nelle ore centrali della giornata. Insomma, per la salute cardiovascolare meglio fare come lâ??allodola che come il gufoâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Febbraio 1, 2026
Autore
redazione

default watermark