



## Il pisolino come alleato del cuore: la lezione greca sul riposo e lo stress

### Descrizione

(Adnkronos) - In Grecia c'è una piccola isola dell'Egeo orientale dove è stato trovato l'elisir della longevità. Si chiama Ikaria ed è stata inserita tra le cosiddette "Blue Zones", ovvero aree del mondo dove la popolazione ha una aspettativa di vita eccezionalmente alta e una bassa incidenza di malattie croniche tipiche dell'invecchiamento. Il segreto? Il pisolino pomeridiano. Una pratica che anche in Italia si conosce bene ma che è stata quasi abbandonata.

#### Centenari e ultracentenari

Su Ikaria si registra una delle più alte concentrazioni di persone che vivono oltre i 100 anni. La combinazione di fattori - dieta mediterranea tradizionale, attività fisica quotidiana naturale, forti legami sociali, basso stress e stili di vita sani - sembra essere molto più determinante dei soli geni nella spiegazione di questa longevità.

Dato l'approccio rilassato alla vita, l'alimentazione locale (ricca di verdure, legumi, cereali integrali, olio d'oliva e poco zucchero o carne), e le attività quotidiane legate all'agricoltura, la popolazione di Ikaria sperimenta tassi significativamente più bassi di malattie come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari, rispetto alla media europea.

Le persone lavorano molto, ma l'ansia non è mai stata un problema per loro. Rimangono svegli fino a tardi, dormono fino a tarda mattina, e si abbandonano anche ai sonnellini pomeridiani. Sull'isola, il pisolino è una pratica comune, non solo per gli anziani, ma per gran parte della popolazione. Dopo il pasto principale (che tradizionalmente avviene a mezzogiorno), molte persone si concedono una breve siesta o un momento di riposo.

Secondo studi epidemiologici su popolazioni greche, chi fa regolarmente pisolini di almeno circa 20-30 minuti, più volte alla settimana, ha un rischio significativamente minore di sviluppare malattie cardiovascolari rispetto a chi salta questa abitudine. In alcuni studi la riduzione del rischio cardiovascolare è stata stimata fino a circa il 37% o più.

Questo beneficio sembra legato a diversi meccanismi:

Riduzione degli ormoni dello stress, come il cortisolo, che può danneggiare il sistema cardiovascolare se elevato in modo cronico.

Riposo del cuore e del sistema nervoso autonomo, aiutando a bilanciare la pressione sanguigna e la funzione cardiaca complessiva.

Possibile miglioramento della qualità del sonno notturno grazie alla regolazione del ritmo circadiano.

Oltre agli studi sulle popolazioni greche, la letteratura scientifica suggerisce che pisolini regolari possono avere benefici anche sul cervello. Ad esempio, ricerche recenti indicano che le persone che dormono abitualmente nel pomeriggio tendono ad avere una maggiore massa cerebrale o un invecchiamento cerebrale più lento rispetto a chi non lo fa.

In sintesi, il pisolino può essere visto non come un lusso ma come un'abitudine potenzialmente salutare perché aiuta il cuore a riposare; riduce lo stress e gli ormoni associati all'invecchiamento accelerato; favorisce equilibri migliori di pressione e metabolismo; può migliorare concentrazione e memoria nel breve termine.

Naturalmente, il pisolino da solo non è una bacchetta magica: la longevità di Ikaria dipende da un insieme di fattori, tra cui alimentazione, attività fisica regolare, relazioni sociali strette e uno stile di vita rilassato.

???

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Dicembre 23, 2025

## Autore

redazione