



Pisolini pomeridiani lunghi? Ecco perché possono aumentare il rischio di ictus

Descrizione

(Adnkronos) I pisolini pomeridiani lunghi e inattesi? Possono non essere un buon segno. Quando si parla di ictus cerebrale, l'attenzione si concentra sull'evento acuto: inatteso, drammatico, capace di cambiare la vita in pochi istanti. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, l'ictus non nasce all'improvviso, ma è piuttosto il risultato finale di un lungo e silenzioso processo che si sviluppa nel corso degli anni e che mette insieme numerosi fattori di rischio. Tra questi, lo stress cronico e le alterazioni del sonno, sia notturno sia diurno, stanno emergendo come elementi sempre più rilevanti per la salute cerebrovascolare.

Accanto al sonno notturno, la ricerca scientifica si sta concentrando anche sul sonno diurno, in modo particolare sulle pennichelle lunghe e non intenzionali. Se un breve riposino programmato può aiutare il recupero mentale e la memoria, i sonnellini prolungati e involontari sembrano causare un aumento del rischio cerebrovascolare, rimarcano gli specialisti.

Lo stress spiega Alice Italia Odv (Associazione per la lotta all'ictus cerebrale) fa parte della vita quotidiana ed è, di per sé, una risposta fisiologica utile: il problema nasce quando questo stato di allerta non si spegne mai davvero. In presenza di stress cronico, infatti, l'organismo mantiene attivi in modo persistente i principali sistemi di risposta allo stress, con una produzione prolungata di ormoni come il cortisolo e una costante attivazione del sistema nervoso simpatico. Nel tempo questa condizione può determinare un aumento stabile della pressione arteriosa, una maggiore rigidità dei vasi sanguigni e uno stato infiammatorio cronico di basso grado, tutti meccanismi che favoriscono la progressione dell'aterosclerosi e la formazione di trombi. Sottolinea Valeria Caso, responsabile Struttura complessa Uo Neurologia Stroke Unit Polo ospedaliero Saronno (Varese): Lo stress cronico non va considerato solo come un problema emotivo o psicologico. È uno stimolo biologico persistente che, nel tempo, modifica profondamente l'equilibrio cardiovascolare. Quando questi meccanismi restano alterati a lungo, il rischio di eventi cerebrovascolari, come l'ictus, aumenta in modo significativo. Le persone esposte a stress cronico presentano dunque una maggiore incidenza di ipertensione e di eventi cardiovascolari, due dei principali fattori di rischio per l'ictus cerebrale.

Quanto al sonno, non Ã un semplice momento di "spegnimento" dell'organismo "precisa lâ associazione " ma al contrario rappresenta una fase attiva di regolazione e recupero. "Durante il sonno fisiologico, la pressione arteriosa tende a ridursi di circa il 10-20%, lâ attivitÃ del sistema nervoso simpatico diminuisce e i processi infiammatori vengono modulati. Quando il sonno Ã insufficiente, oppure risulta frammentato o disturbato, questa finestra di protezione si chiude. Studi osservazionali mostrano infatti che dormire meno di 5-6 ore per notte o piÃ di 8-9 ore Ã associato a un aumento del rischio di ictus, rispetto a una durata di sonno considerata ottimale", evidenziano gli esperti.

"Un ruolo particolarmente rilevante " proseguono gli specialisti " Ã svolto dall'apnea ostruttiva del sonno, una condizione spesso non diagnosticata che interessa una quota importante della popolazione adulta. Le ripetute pause respiratorie notturne causano ipossia intermittente e, allo stesso tempo, brusche oscillazioni della pressione arteriosa, contribuendo a un danno vascolare progressivo. Le persone con apnea ostruttiva del sonno presentano un rischio di ictus circa doppio rispetto a chi non ne soffre".

Occhio anche ai sonnellini prolungati e involontari, che sembrano causare un aumento del rischio cerebrovascolare. Una revisione di studi osservazionali pubblicata su "Sleep Medicine Reviews", che ha coinvolto oltre 600.000 persone (di cui circa 16.000 andate incontro a ictus), ha evidenziato una relazione tra durata del sonnellino diurno e probabilitÃ di ictus. In particolare: i sonnellini brevi (fino a 30 minuti) mostrano un impatto minimo o nullo sul rischio; i riposini superiori ai 90 minuti sono associati a un aumento del rischio fino a circa lâ 80% rispetto a chi non dorme di giorno; i sonnellini non programmati e involontari sono associati a un rischio ancora piÃ elevato, riporta Alice Italia. "Ovviamente il riposino non va demonizzato " precisa Massimo Del Sette, direttore Uoc Neurologia Policlinico San Martino di Genova " ma Ã necessario riconoscere come la sonnolenza diurna frequente e non voluta possa essere un segnale di un sonno notturno non ristoratore o di disturbi come lâ apnea ostruttiva del sonno, che sappiamo aumentare il rischio di ictus. Il rischio aumentato Ã stato osservato per tutte le principali tipologie di ictus: ischemico, emorragico e subaracnoideo".

"Lâ ictus arriva all'improvviso, ma il rischio si costruisce spesso molto prima " conclude Andrea Vianello, presidente di Alice Italia Odv " Imparare ad ascoltare segnali apparentemente banali, come la stanchezza persistente o la tendenza ad addormentarsi durante il giorno, significa fare prevenzione. Prendersi cura del sonno e dello stress vuol dire invece prendersi cura del proprio futuro". Per Alice Italia la prevenzione dell'ictus non si limita al solo controllo dei fattori di rischio piÃ noti, come ipertensione, diabete o fumo, ma deve includere anche la qualitÃ del sonno, la gestione dello stress e lâ attenzione alla sonnolenza diurna. Lâ invito dell'associazione Ã quindi a non sottovalutare pennichelle frequenti, prolungate o involontarie, soprattutto se recenti o in aumento, e a parlarne con il medico per una valutazione complessiva del rischio cardiovascolare e dei disturbi del sonno. PerchÃ il cervello, spesso, lancia segnali molto prima che lâ ictus si manifesti.

"

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 18, 2026

Autore

redazione

default watermark