Chi dorme meno rischia di ingrassare di piÃ¹, lo studio

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Sonno perso, peso guadagnato. Dormire 80 minuti in meno per notte vale circa mezzo chilo in piÃ¹ nel giro di 6 settimane. Non solo: accorciare il riposo ha anche lâ??effetto di rendere le persone piÃ¹ sedentarie. Eâ?? lâ??alert che arriva da uno studio condotto da ricercatori del Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons. Il lavoro, pubblicato su su â??Annals of Internal Medicineâ?? â??dimostra che dormire a sufficienza puÃ² contribuire a ridurre il rischio di aumento di peso e di patologie correlate allâ??obesitÃ , come malattie cardiache e diabeteâ?•, evidenzia Marie-Pierre St-Onge, professoressa di medicina nutrizionale dellâ??ateneo Usa e responsabile dello studio. â??Le persone tendono ad aumentare di peso nel corso della loro vita adulta e lâ??obesitÃ Ã¨ un importante fattore di rischio per le malattie cardiache. Tuttavia, concentrarsi su unâ??alimentazione piÃ¹ sana e su una maggiore attivitÃ fisica per contrastare lâ??aumento di peso Ã¨ semplicistico e puÃ² essere difficile da mantenere nel tempoâ?•.

Gran parte di ciÃ² che si sa sul legame tra sonno insufficiente e obesitÃ 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 nellâ??appetito e a unâ??eccessiva assunzione di cibo, che a loro volta possono contribuire allâ??aumento di peso nel tempo. Ma la maggior parte delle persone non riesce a tollerare una carenza di sonno cosÃ¬ grande per piÃ¹ di qualche giorno.

â??Questi studi ci mostrano solo cosa accade nelle condizioni piÃ¹ 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 pesoâ?•, 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 Ã¨ 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 quantitÃ di ore per unâ??altra fase di 6 settimane. I livelli di sonno e di attivitÃ 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 lâ??appetito.

â??Sebbene lâ??aumento di peso di circa mezzo chilo osservato con una modesta riduzione del sonno non sia eccessivo, Ã¨ importante ricordare che si verifica in sole 6 settimaneâ?•, afferma Faris Zuraikat, professore associato di medicina nutrizionale alla Columbia e primo autore dello studio. â??Il nostro studio Ã¨ 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 unâ??ora e mezza di sonno a notte possa comportare un aumento di peso clinicamente significativoâ?• .

Il tempo trascorso in posizione sedentaria Ã¨ 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. â??Anche tenendo conto del fatto che i partecipanti rimanevano svegli piÃ¹ a lungo quando il sonno era ridotto, trascorrevano piÃ¹ tempo inattivi rispetto a quando dormivano a sufficienzaâ?•, evidenzia Zuraikat. â??Questo Ã¨ significativo, poichÃ© le persone piÃ¹ sedentarie hanno un rischio maggiore di malattie croniche â?•.

default watermark

Qual Ã¨ 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 piÃ¹ 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. â??Sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per comprendere appieno come la privazione del sonno porti allâ??aumento di peso, tutti i nostri risultati suggeriscono che un sonno insufficiente aumenta il rischio di patologie correlate allâ??obesitÃ , come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiacheâ?•, conclude St-Onge. â??Ora dobbiamo comprendere gli effetti sulla salute derivanti dal miglioramento del sonno in coloro che non dormono a sufficienza regolarmenteâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 6, 2026
Autore
redazione

default watermark