



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

Descrizione

(Adnkronos) Proprio pochi giorni fa, con l'ultimo spostamento delle lancette per il passaggio da ora legale a solare, si era riaperto il dibattito sulla necessità di non interferire nei bioritmi delle persone con un doppio cambio di orario annuale. In Ue capofila del fronte pro abolizione del sistema è il primo ministro spagnolo Pedro Sanchez che ha rilanciato la questione a livello dell'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. L'orologio biologico è importante per la salute del cuore. A minacciarlo non sono solo i riallineamenti delle lancette 2 volte l'anno, ma la stessa quotidianità. Sono prima di tutto gli stili di vita moderni a metterlo sempre di più alla prova, i fattori come turni di lavoro, orari irregolari del sonno e dei pasti o l'esposizione alla luce notturna. Le interruzioni del ritmo circadiano, cioè l'orologio interno dell'organismo, possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e fattori di rischio per la salute, tra cui obesità, diabete di tipo 2 e ipertensione. L'appello a intervenire per tutelare un aspetto spesso trascurato nella prevenzione salvacuore durante tutto l'anno arriva dai cardiologi Usa.

In una nuova dichiarazione scientifica dell'American Heart Association, pubblicata sulla rivista "Circulation" si evidenziano le potenziali conseguenze per la salute delle regolari interruzioni dell'orologio biologico interno. Compromettono la regolazione metabolica, il controllo della pressione sanguigna e l'equilibrio ormonale, contribuendo alla progressione della malattia, elencano gli esperti. Tutto questo può essere particolarmente rilevante per la salute cardiovascolare-renale-metabolica, che è associata all'incidenza di malattie cardiovascolari e al rischio di mortalità.

Ma come funziona quel "tic tac" che scandisce le attività del nostro organismo? I ritmi circadiani spiega Kristen Knutson, del Comitato per la scienza del sonno dell'Associazione dei cardiologi Usa e professore associato di neurologia alla Feinberg School of Medicine della Northwestern University di Chicago sono prodotti dall'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 dell'orologio biologico sono

molto più¹ 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 ² è importante per supportare una salute cardiometabolica ottimale³.

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 ⁴ l'allineamento del sistema circadiano con il ciclo luce-buio. Come si sincronizza il sistema circadiano? Principalmente attraverso la luce rilevata dalla retina nell'occhio e trasmessa al nucleo soprachiasmatico (speciali neuroni nella regione dell'ipotalamo nel cervello). All'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 attività ritmica. Si attivano e disattivano a un ciclo regolare, creando il ritmo dell'orologio interno del corpo.

Gli orari in cui un individuo va a dormire, mangia e svolge attività fisica sono tra i comportamenti che possono influenzare questo allineamento. Un'alterazione può verificarsi se ⁵ l'orologio biologico interno di una persona non è allineato con il suo comportamento. Ad esempio, se una persona che dorme di sera deve svegliarsi prima del previsto, magari durante un viaggio all'estero o per un lavoro mattutino, sarà sveglia durante la sua notte biologica, il che potrebbe alterare i ritmi circadiani. Nonostante il loro ruolo importante nel mantenerci in salute⁶, osserva Knutson, i ritmi circadiani sono spesso trascurati nella pratica medica quotidiana. È importante comprendere l'impatto che le alterazioni possono avere sul nostro corpo e come ridurlo⁷.

Gli specialisti identificano alcuni punti chiave. Il primo: la regolarità del sonno ⁸ è importante quanto la sua durata. Orari irregolari possono portare alterazioni, il cosiddetto ⁹ jet lag sociale¹⁰, cioè le variazioni del ritmo sonno-veglia nei giorni di lavoro o di scuola rispetto ai giorni liberi, ¹¹ è stato collegato per esempio al rischio di obesità e sovrappeso. Anche i tempi e la regolarità del sonno giocano un ruolo nel diabete, con il jet lag sociale e una maggiore variabilità 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 ¹² l'orologio interno del corpo e favorisce la salute metabolica.

Il secondo punto ¹³ che l'esposizione alla luce ¹⁴ è uno strumento terapeutico ¹⁵ fanno notare gli esperti Usa. - La luce ¹⁶ è il principale segnale o sincronizzatore dell'orologio circadiano centrale del cervello. L'esposizione mattutina alla luce naturale aiuta a rafforzare i ritmi sani, mentre l'esposizione alla luce artificiale di notte, in particolare la luce blu degli schermi, può sopprimere la melatonina e ritardare ¹⁷ l'addormentamento. Anche bassi livelli di luce notturna sono stati associati a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari¹⁸.

Punto 3, anche ¹⁹ l'orario dei pasti influisce sulla salute metabolica, oltre al contenuto calorico. ²⁰ Mangiare tardi la sera o consumare pasti a orari irregolari può disallineare gli orologi circadiani presenti in organi come fegato e pancreas, contribuendo a picchi o cali glicemici e all'aumento di peso ²¹ spiegano gli specialisti statunitensi ²² Gli studi dimostrano che mangiare prima durante il giorno, ad esempio facendo colazione prima delle 8, ²³ è associato a un minor rischio di diabete di tipo 2 e a migliori risultati cardiometabolici²⁴.

Al punto 4 si evidenzia invece come la tempistica dell'attività fisica possa migliorare la salute circadiana, perché l'esercizio fisico agisce come un sincronizzatore secondario. Allenarsi al mattino o al pomeriggio può aiutare a migliorare i ritmi circadiani, mentre l'esercizio serale può ritardarli. Avvertono gli esperti. La tempistica dell'attività fisica può anche influenzare risultati come la pressione sanguigna, il controllo della glicemia e la qualità del sonno, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per determinare la tempistica ottimale per i diversi individui.

Il punto 5 entra nel merito dell'impatto di situazioni come il lavoro su turni, l'inquinamento luminoso e il sonno irregolare, risvolti della vita moderna che amplificano il disallineamento circadiano: Le persone che lavorano con orari non tradizionali, come i lavoratori a turni, possono essere maggiormente esposte all'inquinamento luminoso, a orari dei pasti irregolari e a ritmi del sonno irregolari rispetto a chi ha orari giorno/notte più tradizionali. Il disallineamento dovuto al lavoro a rotazione e ai turni notturni è un fattore di rischio accertato per le malattie cardiovascolari, scrivono i cardiologi dell'associazione. Il sesto e ultimo punto entra invece nel merito delle caratteristiche personali. Ognuno di noi può essere un gufo o un allodola e la tempistica dell'orologio biologico interno individuale dovrebbe guidare la tempistica degli interventi, la convinzione degli esperti. Il cronotipo, cioè il ritmo interno della persona, comunemente descritta come mattiniera o nottambula, influenza il modo in cui si risponde alla luce, ai pasti e all'esercizio fisico. Adattare gli interventi ai ritmi naturali di ciascuno può migliorarne l'efficacia. Tuttavia, valutarli è difficile, precisano gli autori.

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 nell'arco delle 24 ore, fornendo un quadro più chiaro del ritmo naturale dell'orologio biologico di un individuo. Ognuno ha un orologio interno, ed è ora di iniziare ad ascoltarlo conclude Knutson. 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 causalità e capire come e perché 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 all'orologio biologico naturale di ogni persona.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 29, 2025

Autore

redazione

default watermark