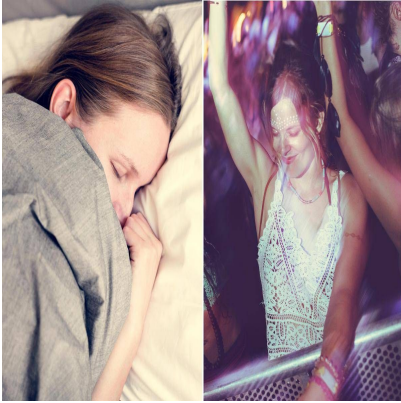




Gufi o allodole, a letto tardi o sveglia presto? Chi rischia di più¹, lo studio

Descrizione

(Adnkronos) Il mondo, ormai noto, si divide in allodole chi si alza presto al mattino e gufi gli amanti della notte, i tiratardi, ma chi rischia di più¹ in termini di salute? A rispondere è uno studio pubblicato sul 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 può² compromettere i comportamenti salutari e le funzioni cardiometaboliche. Il lavoro che giunge a queste conclusioni è uno studio prospettico su 322.777 partecipanti alla Uk Biobank (maxi database sanitario) di età 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) l'associazione cronotipo-malattie cardiovascolari.

È emerso che tra gli adulti di mezza età e gli anziani, quelli con un cronotipo serale rispetto a quelli con un cronotipo intermedio presentano una salute cardiovascolare complessiva notevolmente peggiore. L'associazione osservata tra 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.

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

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

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 1, 2026

Autore

redazione

default watermark