

Quante ore bisogna dormire? La â??formulaâ?? giusta per proteggersi dal rischio diabete

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Il sonno Ã¨ una medicina che previene il rischio di diabete. Bisogna dormire a sufficienza per garantire benefici allâ??organismo. Ma, allo stesso tempo, non si deve eccedere nel senso opposto: chi ama abbandonarsi fra le braccia di Morfeo, occhio a esagerare nel weekend. Sono le indicazioni che emergono da un ampio studio osservazionale che ha valutato quale potesse essere la soluzione ideale per scongiurare il rischio di insulino-resistenza, precursore della malattia del sangue dolce.

Secondo il lavoro pubblicato sulla rivista open access â??Bmj Open Diabetes Research & Careâ??, Ã¨ identificabile una durata ottimale del sonno. E chi, oltre a essere giÃ sopra questa soglia nei giorni feriali, in quelli festivi si dedica a un ulteriore recupero di ore di riposo sembra essere esposto a un rischio maggiore di alterazione del metabolismo del glucosio.

Ricerche precedenti avevano giÃ dimostrato una forte associazione fra quanto si dorme ogni notte e il rischio di insulino-resistenza, diabete e disturbi metabolici correlati, anche se non era invece del tutto chiaro il ruolo che potesse avere, se presente, il recupero del riposo nel fine settimana. Lo studio ha considerato come parametro il tasso stimato di smaltimento del glucosio (eGdr), considerato un surrogato affidabile per la resistenza allâ??insulina.

PiÃ¹ Ã¨ basso (ad esempio, inferiore a 6-7 mg/kg/min), maggiore Ã¨ il rischio di resistenza allâ??insulina; piÃ¹ Ã¨ alto (ad esempio, superiore a 10 mg/kg/min) e minore Ã¨ il rischio. Obiettivo degli autori era indagare lâ??associazione tra la durata del sonno nei giorni feriali e lâ??eGdr e poi qualsiasi effetto moderatore esercitato eventualmente dal recupero del sonno nel fine settimana, al fine di informare la pratica clinica delle persone con diabete.

Nella loro analisi hanno incluso 23.475 persone di etÃ compresa tra 20 e 80 anni, i cui dati provengono da una serie di indagini del National Health and Nutrition Examination Survey (Nhanes) condotte tra il 2009 e il 2023: fra questi, 10.817 avevano dati disponibili anche sulla durata del sonno nel fine settimana (classificato come nessun recupero; fino a 1 ora; da 1 a 2; e piÃ¹ di 2). Lâ??eGdr Ã¨ stato calcolato utilizzando una formula che tiene conto della circonferenza della vita, della glicemia a digiuno

e della pressione sanguigna e il valore medio era 8,23 tra i partecipanti, i quali nei giorni feriali dormivano in media 7 ore e 30 minuti. Poco piÃ¹ del 48% ha riferito di recuperare sonno nel fine settimana. Chi aveva informazioni al riguardo nella scheda, dormiva in media 8 ore nel weekend.

Lo studio ha rivelato una curva a U invertita tra la durata del sonno e lâ??eGdr. Risultato? La durata ottimale del sonno Ã¨ 7 ore e 18 minuti. Al di sotto di questa soglia, dormire di piÃ¹ era associato a un eGdr piÃ¹ elevato (rischio minore); al di sopra della soglia, invece, dormire di piÃ¹ durante la notte era associato a un eGdr piÃ¹ basso (rischio maggiore), in particolare tra le donne e tra persone di 40-59 anni. Ulteriori analisi statistiche hanno dimostrato che per coloro che dormono meno della soglia ottimale durante la settimana, 1-2 ore di sonno di recupero nel fine settimana â?? rispetto a nessuna â?? erano associate a un eGdr piÃ¹ elevato (quindi rischio minore). Ma per chi giÃ dormiva di piÃ¹ nei giorni feriali, aggiungere piÃ¹ di 2 ore di sonno di recupero nel fine settimana Ã¨ stato associato a un eGdr inferiore (rischio maggiore), dopo aver tenuto conto di fattori potenzialmente influenti, come stile di vita, etnia, stato civile e livello di istruzione. In sostanza, se si dorme a sufficienza nei giorni di lavoro o di scuola, non bisogna esagerare con la sveglia ritardata nel weekend: lâ??eccesso di sonno non Ã¨ salutare.

default watermark

â??Eâ?? importante sottolineare che sembra esserci una relazione bidirezionale tra sonno e metabolismoâ?•, evidenziano i ricercatori. E si puÃ² creare â??un potenziale circolo vizioso, in cui la disregolazione metabolica interrompe i normali schemi del sonno e il sonno anomalo che ne risulta (inclusa la sua durata prolungata) aggrava ulteriormente la salute metabolicaâ?•. Gli autori ricordano che si tratta di uno studio osservazionale e, in quanto tale, non Ã¨ possibile trarre conclusioni definitive su causa ed effetto. Ma i risultati suggeriscono â??che i modelli di sonno, in particolare il sonno di recupero del fine settimana, potrebbero essere rilevanti per la regolazione metabolica nel diabete e potrebbero fornire spunti di riflessione per gli operatori sanitari nella gestione dellâ??assistenza ai pazientiâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 4, 2026
Autore
redazione