

Il sonno, una grande medicina

Francesco Bottaccioli

Il sonno ha sempre affascinato gli umani. Il mistero della sua ciclica inesorabilità, a cui nessuno può sfuggire, e quello del mondo che si apre nella mente, una volta che gli occhi si chiudono, hanno ispirato artisti, filosofi e medici fin dagli albori della civiltà umana.

Per gli antichi greci era un momento di cura, anzi era la modalità della cura per eccellenza: quella cui si applicava il dio Asclepio, il fondatore della più gloriosa stirpe medica, che appariva in sogno a quei malati che, dopo aver pregato e sacrificato, avevano deciso di fermarsi a dormire nel tempio, quando la medicina degli uomini aveva fallito.

I medici ippocratici e poi, diversi secoli dopo, Galeno inserirono il sonno tra i capisaldi delle regole di vita per mantenere o riconquistare la salute.

Le ricerche attuali confermano che le modalità con cui conduciamo questa parte della vita immobile, semiosciente, incosciente e a tratti delirante, influenzano la salute e la malattia. Tutti i sistemi fisiologici ne sono interessati: ovviamente il cervello con l'orchestra ormonale che dirige; il sistema immunitario, la cui attività è modellata dal ritmo sonno-veglia; i sistemi metabolici, le cui funzioni sono fortemente condizionate dalle modalità e dalle caratteristiche del sonno. Alterazioni del sonno possono quindi essere all'origine di numerosi problemi di salute, alcuni lievi altri decisamente gravi.

In un recente lavoro, ricercatori dell'università di Chicago hanno studiato lo sviluppo della calcificazione delle arterie in quasi 500 maschi e femmine, di età variabile tra i 35 e i 47 anni. Lo studio ha utilizzato strumenti di valutazione obiettiva della durata del sonno ed ha correlato le ore di sonno all'evoluzione delle calcificazioni arteriose. La conclusione è che chi dorme meno ha un aumento dei depositi di calcio nelle arterie e che un'ora di sonno in più riduce del 33% il rischio di calcificazione. Dormire un'ora di più – è stato calcolato- equivale a un abbassamento della pressione arteriosa 16,5 punti (mm Hg).

Del resto, è assodato che adolescenti che dormono meno di 6 ore e mezzo per notte hanno una pressione sanguigna più alta, al limite dell'ipertensione: è evidente che questi ragazzi, continuando a dormire poco, da adulti saranno ipertesi.

Particolarmente a rischio le donne. Uno studio recente ha documentato che essere donna rappresenta un fattore di rischio aggiuntivo. Infatti, a parità di "cattivo sonno", le donne hanno indici psicofisiologici peggiori degli uomini: un più alto indice di massa corporea, livelli più elevati di PCR e maggiore resistenza insulinica. Il che vuol dire, più obesità, più infiammazione e più diabete.

È documentato un incremento di citochine infiammatorie in persone con un ritmo del sonno alterato. Di notte, infatti, ormoni e circuiti immunitari si sincronizzano reciprocamente. Difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli possono alterare questi delicati meccanismi con uno spostamento in avanti del picco della melatonina i cui livelli permangono alti al risveglio e per buona parte della mattinata: ciò incrementa l'infiammazione causando spossatezza e dolori.

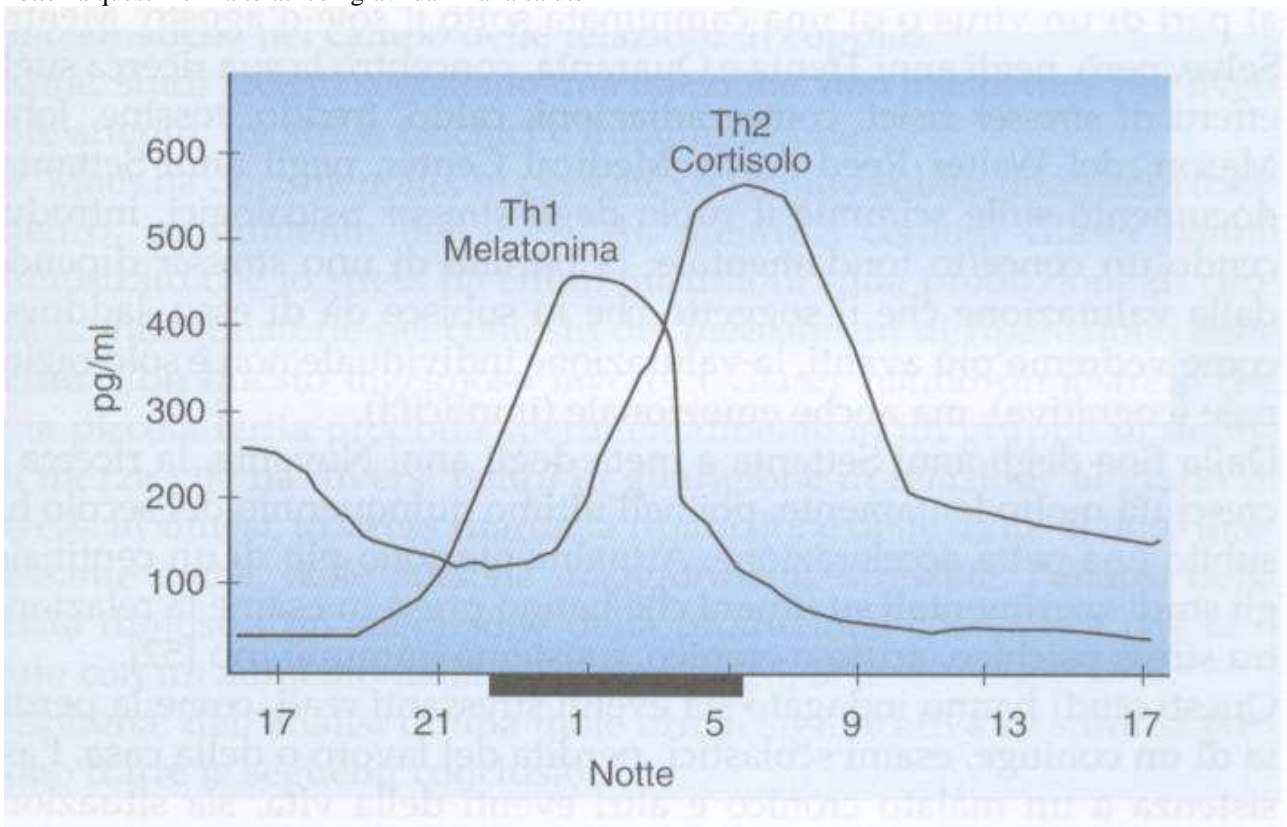
Chi invece non dorme ma lavora di notte corre il rischio di avere inefficiente quel circuito immunitario che ci protegge dalle infezioni virali e dai tumori. Il rischio diventa importante e crescente se si superano i 20 anni di attività. Infermiere con 30 anni di servizio a turni hanno un incremento del rischio di cancro al seno di oltre il 30%.

Infine, c'è uno stretto rapporto tra disturbi del sonno, disturbi dell'umore (depressione e ansia) e della memoria. Insomma, non pensateci troppo: fatevi una bella dormita!

Box L'orologio centrale del corpo è regolato di notte

Noi, a differenza di altri, siamo animali diurni. Questo vuol dire che tutti i nostri sistemi, a partire da quello neuroendocrino, sono organizzati sul ritmo luce-buio, veglia-sonno. Tra mezzanotte e le due, per esempio, la

melatonina è al massimo e il cortisolo al minimo. Tra le 7 e le 8 del mattino è il rovescio. Se una persona non dorme di notte ha questi ritmi alterati con gravi danni alla salute



Fonte: F. Bottaccioli, A. Carosella , *Immunità, cibo e cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2009

DIRITTI RISERVATI

PUBBLICATO SU *MODUS VIVENDI* OTTOBRE 2009

estratto da www.simaiss.it