

MEDICINA

Dormire allunga la vita 6-8 ore il sonno ideale

Una nuova ricerca realizzata insieme dalle università di Warwick e Napoli smentisce antiche certezze: "riposare" troppo fa male alla salute

di ENRICO FRANCESCHINI



LONDRA - Dormite da sei a otto ore per notte, se volete aumentare le probabilità di avere una lunga vita. E' il verdetto di uno studio sul sonno condotto congiuntamente da un team di scienziati della University of Warwick in Inghilterra e dalla facoltà di medicina dell'università di Napoli in Italia. Il rapporto, pubblicato sulla rivista britannica *Sleep* e anticipato stamane dal quotidiano *Daily Telegraph*, afferma di avere trovato "prove inequivocabili" che collegano la privazione del sonno a un deterioramento della salute e a una morte prematura. Ma anche dormire troppo fa male, avverte lo studio, anzi è un campanello d'allarme ancora più pericoloso che dormire troppo poco.

Coloro che dormono abitualmente meno di sei ore per notte, affermano gli autori della ricerca, hanno il 12 per cento di probabilità in più di morire prima di compiere 65 anni rispetto a coloro che dormono da sei a otto ore per notte. D'altro canto, coloro che dormono regolarmente più di nove ore a notte hanno il 30 per cento di probabilità di morire prima di quelli che dormono fra le sei e le otto ore per notte. Studi precedenti avevano già dimostrato che la privazione del sonno è associata con disturbi cardiaci, alta pressione del sangue, diabete e alto tasso di colesterolo. La maggiore novità del nuovo studio è che contraddice le tesi secondo cui dormire molto fa bene.

Sulla stessa rivista britannica *Sleep*, per esempio, appena la settimana scorsa è uscito un rapporto secondo cui le persone che dormono dieci ore per notte o di più hanno maggiori probabilità di arrivare fino a 100 anni di età. Il ragionamento dietro quello studio era che si pensava che coloro che arrivano ad un'età avanzata hanno una salute migliore e perciò dormono meglio e più a lungo. Tuttavia gli autori della nuova ricerca, condotta analizzando i risultati di 16 studi sull'argomento per un totale di un milione e 300mila persone, ritengono che dormire a lungo sia in realtà un sintomo di disturbi come la depressione e di scarsi livelli di attività fisica.

Il professor Francesco Cappuccio, direttore del programma "Sleep, Health and Society" della University of Warwick - scrive il *Telegraph* - afferma: "Il deterioramento del nostro stato di salute è spesso accompagnato da un'estensione dei periodi di sonno. Dormire costantemente da sei a otto ore per notte sarebbe il dosaggio ottimale per la salute". D'altra parte, nota il professor Cappuccio, se dormire troppo poco è una causa di cattiva salute, più di 6 milioni di persone in Gran Bretagna possono essere a rischio di morte prematura per questo motivo. "Quello che vogliamo dire con questa ricerca - sottolinea lo studioso - è che il sonno è un fattore estremamente importante per la salute, un fattore che solitamente non viene adeguatamente considerato". Dormire il giusto, insomma, è importante come mangiare in modo giusto e fare la giusta dose di attività fisica.

Il britannico medio dorme sette ore per notte. Il professor Jim Horne, direttore dello Sleep Research Center della Loughborough University, considera comunque "normale" dormire qualche ora di più o qualche ora di meno. Confermando che da sei a otto ore di sonno per notte è più o meno il riposo ottimale per una vita sana.

(05 maggio 2010)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Divisione La Repubblica — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006
Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA