

La ricerca Due gruppi a confronto. Quelli che riposano a lungo prevengono anche diabete e cancro

Quanto può cambiarci (in meglio) un'ora di sonno in più ogni notte

Sette ore e mezza invece di sei e mezza: effetti benefici su 500 geni

Dormire un minimo di sette ore per notte è un lusso, un piacere, un dovere? La risposta giusta per la scienza è la terza. Basta un'ora di sonno in più o in meno per cambiare la qualità della vita e anche le prospettive di salute delle persone. È quanto emerge dall'ultima ricerca svolta dall'Università del Surrey in Inghilterra. Simon Archer ha reclutato dei volontari e li ha divisi in due gruppi, istruendoli a dormire rispettivamente 6 ore e mezza o 7 ore e mezza a notte per una settimana. I test successivi hanno dimostrato che sessanta minuti possono fare la differenza. Per l'umore e le prestazioni mentali, certo. Ma anche per il modo in cui l'organismo legge le istruzioni scritte nel nostro genoma.

Questioni di peso

Dormire poco influisce sul metabolismo degli zuccheri: equivale a mettere su 10 chili di peso

I geni che si sono attivati in modo diverso nei due gruppi, secondo la *Bbc*, sono cinquecento. Una deprivazione leggera di sonno sembra sufficiente per incidere su processi infiammatori, risposte immunitarie, reazioni allo stress, metabolismo cellulare, e dunque sul rischio di sviluppare malattie che vanno dal diabete al cancro. Dormendo meno di sei ore per notte la situazione peggiora. Gli stessi ricercatori hanno documentato sulla rivista *Pnas* un'attività alterata in oltre 700 geni, alcuni dei quali hanno funzioni regolatorie, perciò possono determinare effetti a cascata. Dopo una settimana così, brutta ma non infrequente, una notte in bianco può influire su altre centinaia di geni, assestando un colpo difficile da assorbire. Soprattutto se si appartiene a quel 20-30% della popolazione che è geneticamente più vulnerabile.

In passato sono stati condotti esperimenti estremi, tenendo i volontari svegli anche per cinque giorni di fila. Oggi però i ricercatori sono interessati a studiare deprivazioni di sonno contenute e croniche, simili a quelle che si verificano nel mondo reale. Si stima che un terzo delle persone dorma troppo poco, molto meno delle 7-9 ore al giorno consigliate dagli specialisti. Colpa delle preoccupazioni per il lavoro che c'è e per quello che non c'è, di un eccesso di stimoli, di abitudini sbagliate, dei rumori, della cultura della fretta. Recentemente *Nature* ha passato in rassegna tutti gli studi, mettendo in evidenza i dati

più sorprendenti. Eve Van Cauter ha dimostrato ripercussioni sul metabolismo dello zucchero così pesanti da farle affermare che dormire poco equivale a mettere su dieci chili di peso. Aric Prather ha scoperto che la carenza di sonno interferisce con l'efficacia delle immunizzazioni, al punto da vanificare l'effetto del vaccino per l'epatite B in molti di coloro che dormono meno di sei ore per notte. Monika Haack e Janet Mullington hanno appurato che un'ora di sonno in più per sei settimane basta a far scendere drasticamente la pressione sanguigna negli ipertesi.

Un giorno avremo una pillola

capace di mimare gli effetti benefici di una bella dormita? C'è da dubitarne, la biologia del sonno è troppo complicata. L'unica rivoluzione possibile è cambiare il nostro punto di vista. Se dalle ore che passiamo sdraiati e incoscienti dipendono salute, efficienza, creatività, memoria, stabilità emotiva, allora dormire bene non è tempo sprecato, è un impegno che vale la pena di assumersi. Eraclito lo ha scritto 2500 anni fa e David Randall lo ricorda nel libro *Dreamland*: anche un'anima immersa nel sonno in realtà è al lavoro.

Anna Meldolesi

[@annameldolesi](https://twitter.com/annameldolesi)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Lo studio

I dati

Secondo una ricerca dell'Università del Surrey, in Inghilterra, un'ora in più o in meno di sonno potrebbe cambiare la qualità di vita delle persone

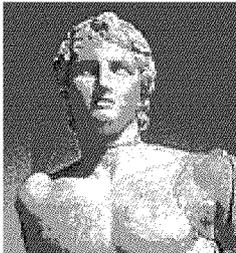
I gruppi

L'autore dello studio ha creato due gruppi di volontari: chiedendo di dormire sei e sette ore per una settimana

I risultati

I dati dimostrerebbero che quei sessanta minuti in più e in meno di sonno tra i due gruppi farebbero la differenza per l'umore, la mente e l'organismo

Gli insonni



Alessandro Magno
3-4 ore di sonno a notte



Napoleone Bonaparte
4 ore



Marcel Proust
4 ore



Carlo Verdone
5 ore



Margaret Thatcher
3-4 ore

I dormiglioni



Leonardo da Vinci
10-12 ore



Franz Kafka
9-10 ore



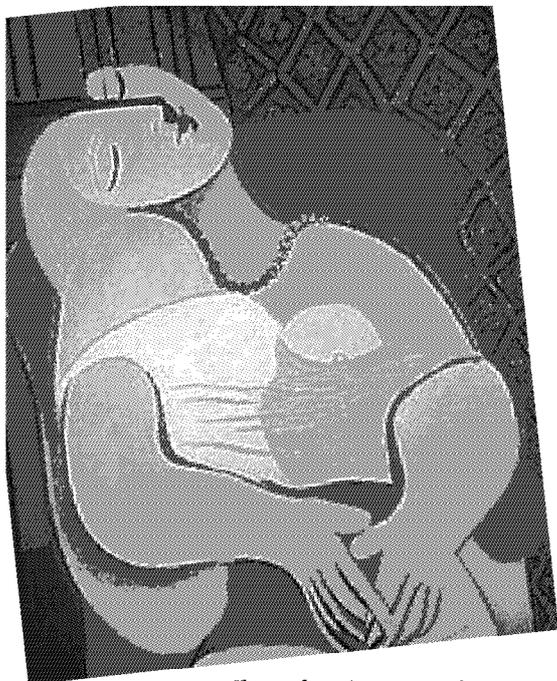
Mariah Carey
Anche 15 ore



Albert Einstein
11 ore



Valentino Rossi
12 ore



Il quadro «La sognatrice»
di Pablo Picasso (foto Corbis)