

# CORRIERE SALUTE

**L'editoriale**

## Pertosse, libertà e partecipazione

di **Luigi Ripamonti**

In una delle pagine che seguono, Alberto Giannini esprime preoccupazione per il «ritorno» della pertosse. La sua opinione suggerisce almeno due riflessioni. La prima: se un primario di Rianimazione Pediatrica come lui, che deve affrontare ogni giorno situazioni di estrema difficoltà, e quindi avere capacità di discernimento e nervi saldi, si preoccupa, forse vale la pena non sottovalutare il suo punto di vista. La seconda: Giannini propone una chiave di lettura del problema che dovrebbe essere banale ma che invece diventa originale, da tanto è diventata desueta. Nel citare fra le ragioni di questo «ritorno» l'esitanza vaccinale Giannini evoca il termine «fraternità» come possibile chiave per superarlo. Negli anni del Covid a proposito della vaccinazione le parole più utilizzate sono state: obbligo, immunità di gregge, o di gruppo, responsabilità e altre ancora. Tutte in qualche misura, a volte necessariamente, normative. Fare appello alla libertà di scegliere di vaccinarsi per qualcosa di più di un senso di responsabilità civile, quale è, appunto, il negletto concetto di fraternità, esprime una pacifica forza, e rivela anche un discreto coraggio. La fraternità è ormai relegata a concetto confessionale, culturalmente ghettizzato, poco «chic». In un salotto «buono», è difficile sentirla citare. Del resto ci sono studi che indicano come sia spesso proprio fra le classi colte e benestanti che l'esitanza vaccinale alberga e mette radici. Forse dove c'è più benessere c'è anche una maggiore propensione a pensare di poter bastare a se stessi. Ma, come fa notare Giannini, occorre ricordarsi che le malattie, infezioni comprese, sono non di rado molto più «democratiche» di chi pensa di declinare la democrazia come libertà di non preoccuparsi degli altri. Vale la pena pensarci anche considerando l'indicazione dei nuovi responsabili della sanità negli Usa e le decisioni di giganti del web di rivedere le politiche di verifica dei contenuti sui social network. La libertà non è uno spazio libero, libertà è partecipazione, e anche fraternità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

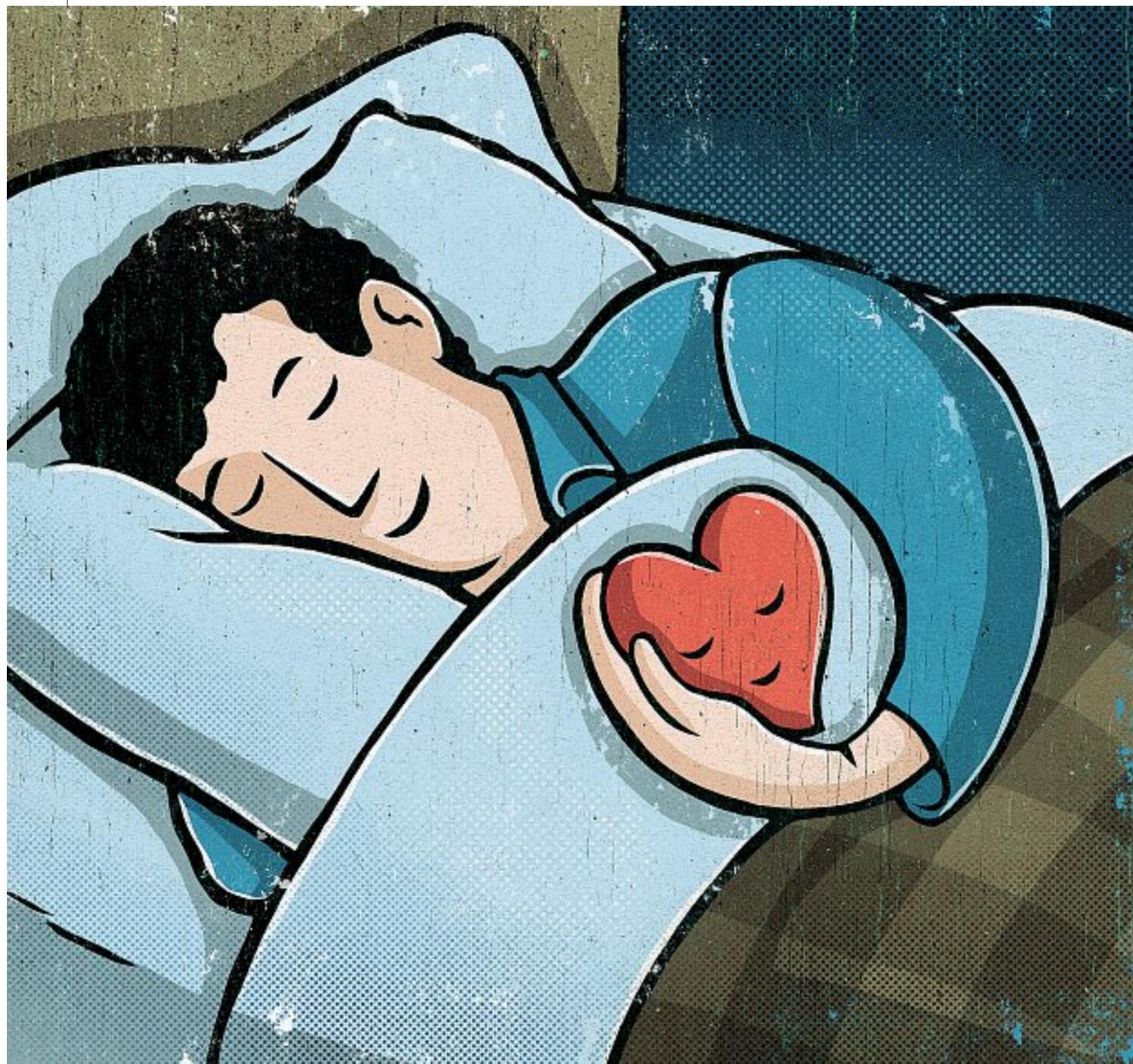


ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

# Un buon sonno protegge anche il cuore

Dati sempre più convincenti associano un riposo notturno regolare ed efficiente alla salute cardiovascolare  
Ma pure alla longevità e al «sentirsi più giovani»  
I consigli su come è possibile assicurarselo

di **Anna Fregonara**

**L** sonno occupa circa un terzo della nostra vita se consideriamo una media di 7-8 ore di sonno al giorno. È essenziale per il benessere fisico e per la salute mentale, per il consolidamento della memoria e per ripulire il cervello dalle scorie, per la regolazione del sistema immunitario e di quello endocrino.

Ma c'è di più. Un bel sonno aiuta il sistema cardiovascolare e, si legge in uno studio pubblicato su *Nature*, sembra favorire la guarigione dopo un infarto. I ricercatori hanno studiato l'interazione tra sonno e recupero cardiaco

dopo infarto ricorrendo a modelli murini e a pazienti umani con sindrome coronarica acuta (Sca). Nei topi si è osservato che dopo un infarto i monociti, cellule immunitarie, raggiungono il cervello e producono una molecola che attiva neuroni specifici, stimolando il sonno profondo (onde lente). Questo tipo di sonno sembra ridurre l'infiammazione cardiaca e migliorare la funzione del cuore.

Al contrario, nei topi privati del sonno dopo l'infarto, il recupero era peggiore, con un aumento di aritmie e tachicardie ventricolari. Per verificare questi effetti anche sugli uomini, i

ricercatori hanno seguito 78 pazienti con Sca: chi dormiva bene nelle settimane successive a un infarto mostrava un migliore recupero della funzione cardiaca e un rischio minore di nuovi episodi cardiovascolari nei due anni successivi, rispetto a chi dormiva male.

«Il sonno è davvero importante per la salute cardiovascolare» dice Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'Università di Milano Bicocca, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'Irccs MultiMedica di Sesto San Giovanni (Mi).

continua alla pagina seguente

## Dossier

## Differenze

### La percezione è diversa per donne e uomini

La fisiologia del sonno è diversa tra uomini e donne. «Con l'avanzare dell'età, entrambi tendono a dormire e svegliarsi prima, ma il fenomeno è più evidente nelle donne. Queste ultime percepiscono inoltre più spesso una scarsa qualità del sonno, anche se la poligrafia notturna, che misura il sonno in modo oggettivo, mostra una maggiore efficienza», spiega Ferini Strambi. «Negli uomini accade l'opposto: percepiscono un sonno migliore anche quando è meno efficiente. Infine, nelle

donne, anche durante l'adolescenza, si riscontra una maggiore densità di fusi del sonno, strutture cerebrali che caratterizzano lo stadio 2 del sonno non-Rem. I fusi sono associati a funzioni cognitive, come apprendimento e memoria, e alla plasticità sinaptica, la capacità del cervello di adattarsi e creare nuove connessioni tra i neuroni. Questo spiega perché le donne hanno una plasticità sinaptica maggiore rispetto agli uomini».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il libro

● Un viaggio avvincente e davvero sorprendente alla scoperta del misterioso e affascinante mondo del sonno Rem. A partire dalla sua scoperta fondamentale ma non «celebrata» come altre. È quello a cui invita i lettori Matteo Cerri nel suo ultimo libro **Due ore di quotidiana follia. Un viaggio psichedelico nel sonno REM** (Jimenez, € 15, p. 142). E l'attributo «psichedelico» alla fine non appare iperbolico.



SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

«**U**na sua insufficienza o un disturbo cronico possono aumentare il rischio di eventi cardiovascolari e malattie, indipendentemente dalla genetica o da altri fattori di rischio tradizionali, quali l'infarto miocardico, l'ipertensione arteriosa, le aritmie cardiache e la sindrome metabolica — precisa il cardiologo —. Questo effetto negativo si verifica perché un sonno insufficiente è associato a un'alterazione del sistema immunitario, a un aumento dell'attività del sistema nervoso simpatico (la parte del sistema nervoso che prepara il corpo a reagire allo stress o ai pericoli), a una risposta endocrina cronica allo stress e a un'infiammazione sistemica che danneggia l'endotelio vascolare ossia il rivestimento interno dei vasi sanguigni. L'infiammazione, in particolare, riveste un ruolo centrale nello sviluppo e nella progressione della malattia cardiovascolare aterosclerotica. Per questo, un'educazione sanitaria efficace deve promuovere uno stile di vita sano, includendo indicazioni sui comportamenti che favoriscono un sonno adeguato per durata e qualità».

Non a caso nel 2022 l'American Heart Association lo ha aggiunto ai *Life's Essential 8*, riconoscendolo come uno degli otto fattori fondamentali per mantenere una buona salute cardiovascolare e favorire il benessere generale.

#### Fattori decisivi

Le ricerche degli ultimi anni hanno anche dimostrato una crescente comprensione dei legami tra sonno e longevità.

- Dormire il tempo necessario per sentirsi bene durante il giorno, in genere tra le 7 e le 9 ore. La quantità di sonno ideale deve essere sufficiente a garantire energia e concentrazione
- Mantenere orari di sonno-veglia il più possibile stabili, anche nel fine settimana
- Concludere la cena almeno tre ore prima di andare a dormire così la digestione non interferisce con il rilassamento pre sonno
- Limitare sostanze stimolanti come quelle presenti in cioccolato, tè, caffè o altre bevande che stimolano i centri della veglia nelle ore serali
- Evitare cibi ricchi di sali, molto piccanti o ad alto contenuto proteico perché possono ostacolare il naturale rallentamento del cuore che inizia 20 minuti prima di addormentarsi

## Il decalogo per un buon sonno

Preparato con la collaborazione del professor Ferini Strambi



# Dormire fa bene e ci fa sentire più giovani

## Un sonno regolare di buona qualità ha un concreto impatto sulla longevità anche psicologicamente

di Anna Fregonara

Uno studio pubblicato su *QJM: An International Journal of Medicine*, ha analizzato le abitudini di sonno di oltre 172 mila adulti negli Stati Uniti, evidenziando che le persone con consuetudini di sonno più salutari hanno un'aspettativa di vita maggiore: 4,7 anni in più per gli uomini e 2,4 anni in più per le donne rispetto

a chi aveva abitudini di sonno meno salutari.

La ricerca ha individuato cinque fattori chiave per definire un sonno sano: dormire tra 7 e 8 ore a notte, minime difficoltà nell'addormentamento e nel mantenimento del sonno (non più di 2 volte a settimana), sensazione di sonno riposante al risveglio

(almeno cinque giorni a settimana) e assenza di farmaci specifici per dormire.

«Questi risultati dimostrano che un sonno adeguato, sia in termini di quantità (durata) sia di qualità, è essenziale per la salute. Entrambi gli aspetti sono importanti: dormire molte ore, infatti, potrebbe indicare problemi sot-

stanti, come la sindrome delle apnee ostruttive del sonno», dice Luigi Ferini Strambi, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore del Centro di Medicina del Sonno all'Ospedale San Raffaele-Turro di Milano.

«Il modo in cui dormiamo può fornire indicazioni anche sullo stato della nostra salute cerebrale e sul rischio di sviluppare malattie cognitive. Una breve durata del sonno potrebbe per esempio essere un segnale precoce di demenza, ossia un sintomo iniziale che compare prima che la malattia si manifesti in modo chiaro, senza essere una causa diretta. Al contrario, dormire più di nove ore a notte è associato a un incremento del rischio di sviluppare la demenza e potrebbe quindi rappresentare un vero fattore di rischio. Tuttavia, è importante non allarmarsi inutilmente, poiché il sonno è un processo dinamico. Molte persone infatti possono avere variazioni nella sua durata o nella sua qualità per motivi legati a stress, abitudini quotidiane, naturali alterazioni graduali legate all'età oppure altre condizioni non correlate alla demenza».

**InViaggioCon**  
IODONNA

SCOPRI IL MONDO  
CON I GIORNALISTI DI IO DONNA

DAL 26 AL 30 MARZO | DAL 30 APRILE AL 4 MAGGIO

# SICILIA FLORIO

**UN VIAGGIO NELLA STORIA E NELL'ARTE**

Ci immergeremo nell'atmosfera delle grandi dimore aristocratiche che li hanno accolti, con un tour a **Palermo** per le vie frequentate dai fratelli Ignazio e Paolo, a cominciare da via dei Materassai, dove tutto cominciò, fino a casa Florio e alla **Palazzina dei Quattro Pizzi**. E ancora, ci lasceremo affascinare dalla straordinaria **Cappella Palatina**, dalla fontana Pretoria, da Palazzo dei Normanni. Quindi scopriremo **Marsala**, la città cui deve il nome il liquore simbolo delle fortune dei Florio e, dopo la città antica, visiteremo le storiche cantine dove saremo accolti per una degustazione. Da qui raggiungeremo il paradiso fenicio dell'isola di **Mozia** e la punta di diamante dell'operosità della famiglia che ha "regnato" sulla Sicilia tra l'Ottocento e il Novecento, la tonnara di **Favignana**: ci arriveremo in aliscafo da Trapani, città di cui conosceremo da vicino il Barocco. Ma Florio non vuol dire solo fabbriche e produzione, significa glamour, evoca i fasti della Belle Époque. Infine l'incantevole tempio di **Segesta**.

Viaggiare con iO Donna vuol dire avere il privilegio di vivere esperienze esclusive e avere tra i compagni di avventura un'importante firma del settimanale.

*Giuseppina Fauti*

**TOUR GUIDATO | VOLO + HOTEL | 5 GIORNI / 4 NOTTI**  
€2.600 a persona

**Prenota subito** CON **InViaggi**   
www.doveclub.it

Per info e booking  
inviaggio.iodonna.it  
chiama 02.303.294.03, scrivi a  
inviaggioconiodonna@doveclub.it

## L'indagine Quanto il riposo alterato impatta sul cervello

Ricercatori hanno analizzato il sonno di 589 partecipanti (età media di 40 anni) con questionari su durata del sonno, qualità, difficoltà di addormentamento, mantenimento e risvegli mattutini. Hanno poi esaminato, 15 anni dopo, la relazione tra le caratteristiche del sonno riportate e un indice di invecchiamento cerebrale. I risultati, pubblicati su *Neurology*, hanno mostrato che le persone con 2-3 caratteristiche di sonno alterato mostravano un'età cerebrale maggiore di circa

1,6-2 anni rispetto a chi ne aveva 0-1. Chi riportava più di 3 caratteristiche di sonno alterato mostrava un'età cerebrale superiore di circa 2,6 anni. «Non possiamo stabilire se ciò sia causato dal sonno o da fattori che lo compromettono, come lo stress ambientale che contribuisce allo sviluppo di ipertensione. L'indagine è però uno spunto per ulteriori ricerche mirate», dice Matteo Cerri, neurofisiologo dell'Università di Bologna.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### I «brevi dormitori»

# Ma ad alcune persone possono bastare poche ore a notte

La durata del sonno non è l'unica cosa che conta. «Quello su cui oggi il mondo scientifico si sta focalizzando è soprattutto la regolarità del ritmo sonno-veglia», dice il neurologo Ferini Strambi. Una conferma arriva da una ricerca sulla relazione tra sonno e longevità, condotto su oltre 60 mila partecipanti della UK Biobank e pubblicato sulla rivista *Sleep*. La regolarità, misurata tramite l'Indice di Regolarità del Sonno (Sri), si è rivelata un predittore più forte del rischio di mortalità rispetto alla durata. Lo studio, basato su oltre 10 milioni di ore di registrazioni da accelerometri, definisce la regolarità come costanza negli orari di addormentamento e di risveglio e minore frammentazione del sonno. I risultati indicano che

una maggiore regolarità riduce il rischio di mortalità fino al 48%, a prescindere dalla durata del sonno. Dormire 6 ore a notte con un orario costante si è rivelato più protettivo, rispetto a 8 con ritmi irregolari. «Un ritmo sonno-veglia regolare è fondamentale per il funzionamento dell'organismo, poiché contribuisce a processi essenziali come la regolazione del cortisolo, l'ormone dello stress, o il potenziamento del sistema immunitario», continua Ferini Strambi. «Ci sono (e spesso sono invidiati) i cosiddetti

«brevi dormitori», che dormono solo 3-4 ore per notte senza subire conseguenze negative durante il giorno. Però questo non vuol dire che tutti possono dormire poco. Questi soggetti possiedono una predisposizione genetica che consente loro di adottare un modello di sonno breve senza accrescere il rischio di problemi cardiovascolari. Uno studio che ha analizzato gli effetti del sonno sulle aree cerebrali ha persino rilevato che i brevi dormitori presentano alcune aree più sviluppate rispetto a insonni e dormitori regolari. Questa «maggiorazione» sembra agire come meccanismo di compensazione, proteggendoli dagli effetti negativi della ridotta durata del sonno, quindi scarsa energia o concentrazione».

**Il mondo scientifico** oggi si sta focalizzando soprattutto sulla regolarità del ritmo sonno-veglia



**Il medico risponde** alle domande dei lettori [corriere.it/salute/il-medico-risponde/mente-cervello-sistema-nervoso/sonno](http://corriere.it/salute/il-medico-risponde/mente-cervello-sistema-nervoso/sonno)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

- 6** Creare un rituale prima di andare a letto: lavarsi i denti e dopo rilassarsi leggendo, ascoltando musica tranquilla, praticando mindfulness
- 7** Evitare dispositivi elettronici almeno un'ora prima di dormire. Niente apparecchi elettronici in stanza. Se si usa la sveglia del cellulare non tenere lo smartphone sul comodino
- 8** Se si lavora da casa, non usare il letto come scrivania perché il cervello può ricollegarlo a situazioni stressanti
- 9** Praticare sport regolare, ma niente attività fisica prima di andare a dormire
- 10** Tenere una temperatura più fresca in camera da letto. Se non si dorme bene, tenere un diario notturno e parlarne con il medico per valutare che cosa fare, non prescriversi nulla

### Età soggettiva

Ricerche pubblicate su *Proceedings of the Royal Society B* e basate su due indagini, suggeriscono poi come il sonno giochi un ruolo significativo anche nel determinare l'età soggettiva, ovvero come ci sentiamo rispetto alla nostra età cronologica. Nel primo studio, su 429 persone, è emerso che ogni giorno in più di sonno insufficiente nell'ultimo mese corrispondeva a un aumento di 0,23 anni nell'età percepita. Nel secondo, su 186 soggetti, è emerso che 2 notti di sonno ridotto (4 ore

### Livelli di sonnolenza

elevati si associano a una sensazione di essere fino a 10 anni più vecchi

di riposo a notte) facevano sentire i partecipanti in media 4,44 anni più vecchi rispetto a quando dormivano 9 ore. In entrambe le indagini, livelli elevati di sonnolenza erano associati a una sensazione di essere fino a 10 anni più vecchi. Proteggere il sonno sembra quindi un elemento chiave per mantenere una percezione anche di giovinezza, un concetto che va oltre la semplice sensazione.

La letteratura scientifica evidenzia che sentirsi più giovani dell'età reale è associato a una vita più lunga, a migliore salute fisica e a tratti psicologici positivi come ottimismo, speranza e resilienza, tanto da portare a considerare l'età soggettiva come un possibile marcatore biofisico dell'invecchiamento.

«La metà degli italiani si sente più giovane della propria età», ha detto Nic Palmari, direttore del National Innovation Centre for Aging del Regno Unito, a uno degli incontri dell'ultimo *Il Tempo della Salute*. «Ognuno invecchia in modo diverso, ma si inizia davvero a invecchiare quando si smette di fare progetti. Non basta promuovere le nascite: è essenziale dare un senso e uno scopo a tutte le fasi della vita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### La relazione

## Cuore e sonno si influenzano a vicenda

Molti conoscono la melatonina come l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, con livelli bassi durante il giorno e alti durante la notte. Tuttavia, la melatonina è anche un antiossidante, protegge i vasi e il cuore, abbassa la pressione arteriosa, diminuisce gli ormoni dello stress nel sangue e aumenta l'attività del nervo vago, rilassando il cuore stesso. Diverse ricerche stanno dimostrando che le persone che sono affette da malattie cardiovascolari tendono ad avere meno melatonina.

«È stato, infatti, osservato che gli individui con elevati livelli di colesterolo Ldl («cattivo») così come i pazienti con malattia coronarica, cardiopatia ischemica e scompenso cardiaco presentano livelli circolanti di melatonina ridotti», dice il cardiologo Roberto Pedretti. «Inoltre, negli ipertesi *non dipper*, che non presentano cioè la fisiologica riduzione della pressione arteriosa durante la notte, si osserva una mancata produzione di melatonina notturna, a differenza degli ipertesi *dipper*, che conservano questo calo naturale».

Tra le ipotesi più recenti emerge anche una possibile relazione bidirezionale tra sonno insufficiente e malattie cardiovascolari: non solo dormire poco o male può aumentare il rischio di problemi cardiaci, ma le stesse patologie del cuore possono provocare disturbi del sonno. «La melatonina è prodotta nella ghiandola pineale, situata nel cervello. La sua produzione è controllata da neuroni situati nei gangli cervicali superiori che si trovano nel collo. Questi gangli contengono anche neuroni che influenzano il funzionamento del cuore», conclude l'esperto. «Uno studio sperimentale pubblicato sulla rivista scientifica *Science* ha mostrato che le malattie cardiache possono danneggiare i gangli cervicali superiori riducendo la produzione di melatonina e alterando i ritmi circadiani. Questo spiega come i problemi cardiaci possano peggiorare il sonno o causare insonnia, innescando un circolo vizioso: il cattivo sonno aggrava i disturbi del cuore e viceversa».

**A. F.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Colesterolo?



## O ti senti così, o ti senti ACT.

**Colesterol<sup>®</sup>**  
**Act**

Colesterol Act contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo. Provalo!

Anche nella formula specifica per gli over settanta.

**LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!**

Il Guggul contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo. Si consiglia di seguire una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Distribuito da **F&F s.r.l.** | 06 9075557 | LINEA-ACT.IT