

Dormir bene giova alla salute e alla linea, ce lo spiega la dottoressa Limonta

Dormire è essenziale per la vita, supporta numerose funzioni fisiologiche e psicologiche tra cui la riparazione dei tessuti, la crescita, il rafforzamento della memoria e l'apprendimento. Nonostante gli adulti abbiano una soggettiva necessità di ore di sonno, gli esperti affermano che dormire meno di 7 ore per notte per lunghi periodi può avere effetti negativi per il cervello, per il corpo e per la linea. Che dormire sia indispensabile per rivitalizzare la mente e recuperare le forze è una cosa risaputa da tutti, quello che forse non si sa è che se non si dorme per un certo numero di ore ogni notte, potrebbe essere più difficile perdere peso. Sanjay Patel, del Case Western Reserve University (Cleveland), è il coordinatore dello studio che ha esaminato il legame fra sonno e peso, alcuni dettagli della ricerca sono stati pubblicati sul Journal of the American Medical Association, inoltre se ne è discusso molto durante il congresso della American Thoracic Society tenutosi a San Diego.

In sintesi, stando a quanto riscontrato durante la ricerca, dormire in media non più di cinque ore a notte, nel lungo periodo è associato all'aumento di peso rispetto a chi, invece, dorme una media di sette ore ogni notte. Una teoria che non era nuova e che in seguito alle conclusioni degli studi coordinati da Patel ha riaccessato l'attenzione di ricercatori e riviste scientifiche.

Secondo uno studio condotto in associazione tra il Dipartimento di Psicologia dell'Università del Connecticut (USA) e l'Università australiana del Queensland esiste una correlazione tra l'obesità e la brevità del sonno notturno: ovvero meno si dorme e più si è facilitati nell'aumentare di

peso. Lo studio condotto su più di 350 individui ha dimostrato una correlazione inversa tra peso e durata del sonno: ovvero gli obesi dormivano meno dei soggetti magri.

Tali risultati sono stati confermati anche da un altro studio scientifico condotto dall'Università di Praga. In quest'ultimo studio sono stati analizzati ben 3970 individui dimostrando che i soggetti con un peso corporeo ottimale erano anche quelli che dormivano almeno 7 ore per notte, mentre il dormire meno di 5 ore per notte aumentava il rischio di obesità. E potremmo citarne a decine di studi simili a questi: in tutti il fattore comune è lo stesso: dormire bene e in quantità adeguata aiuta la linea mentre il dormire poco e male facilita l'aumento di peso.

Le motivazioni sono diverse: sicuramente dormire poco determina squilibri ormonali.

Un ridotto periodo di sonno viene associato infatti a modificazioni degli ormoni deputati al controllo dell'appetito: i livelli di leptina (che riduce l'appetito) risultano bassi, mentre i livelli di grelina (un ormone stimolante l'appetito) sono elevati. Tali effetti si rilevano quando la durata del sonno è inferiore alle 8 ore.^{1,3} Questo suggerisce che la diminuzione delle ore di sonno è un fattore di rischio per l'obesità.

Inoltre dedicare poco tempo al sonno permette di avere a disposizione più tempo per mangiare e bere – ci sono alcune ricerche che mostrano che questo è uno dei motivi per cui si considerano i ridotti periodi di riposo notturno dei fattori predisponenti per l'obesità.

Infine dormire poco di notte non facilita lo svolgimento della attività fisica di giorno