

Se l'insonnia colpisce si ribella anche il Dna

La ricerca: "Chi dorme meno di sei ore rischia molte malattie"

il caso

FRANCESCO SEMPRINI
NEW YORK

La notte porta consiglio, e fa bene alla salute. Ecco una di quelle notizie che riempie di gioia chi talvolta viene rimproverato di essere un dormiglione: se il tempo dedicato al sonno scende al disotto delle sei ore, si altera il funzionamento di centinaia di geni. E ciò può accadere già dopo una settimana, secondo quanto rivela una ricerca di studiosi britannici pubblicata su «Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (Pnas)». In sostanza la mancanza del dovuto riposo è

all'origine di una serie di danni alla salute, anche piuttosto gravi, dicono gli scienziati, come ad esempio disturbi al cuore, diabete, obesità, rallentamento delle funzioni cerebrali.

Quale sia la catena di comandi che genera queste alterazioni ancora non è ancora noto, ma dagli studi empirici compiuti dagli esperti della University of Surrey, appare in maniera inequivocabile che ci siano delle alterazioni al Dna e al suo funzionamento. I ricercatori hanno analizzato il sangue di 26 persone che hanno dedicato molto tempo al sonno, sino a 10 ore a notte per almeno sette giorni consecutivi, e ne hanno confrontato i risultati con i prelievi fatti sugli stessi individui ma dopo una settimana a dor-

mita ridotta, ov-

vero meno di sei ore al giorno. Ebbene, il risultato è stato impressionante, ovvero oltre 700 geni sono risultati alterati tra l'uno e l'altro esame. Ognuno di questi geni «contiene istruzioni per produrre proteina», spiegano gli esperti sulle colonne del Pnas, e ciò che accade togliendo tempo al riposo è una sovrapproduzione di proteine e il conseguente disturbo dei processi chimici che regolano il funzionamento del corpo umano. Allo stesso tempo anche l'orologio biologico risulta alterato, ovvero alcuni geni registrano crescite e cali naturali di attività durante il giorno ma questi processi vengono rallentati dalla privazione del sonno.

«Abbiamo notato una mutazione piuttosto marcata nel funzionamento di tanti tipi di geni differenti», spiega il professor Colin Smith, docente della University of Surrey, uno dei coordinatori della ricerca. E a farne le spese sono il sistema immunitario e quello che regola la reazione a danni e stress. «Se il nostro organismo non è in grado di sostit-

uire le cellule danneggiate - prosegue Smith - allora si innescano dei meccanismi degenerativi che possono causare patologie anche molto pericolose». Il punto è che ci sono persone che nella vita di tutti i giorni hanno abitudini ancora meno regolari in termini di riposo, e ciò conferma come il rischio di malattie legate all'insonnia siano piuttosto diffuse. La parte più interessante dello studio è vedere come gli effetti infiammatori e il calo delle difese immunitarie in chi dorme poco possano essere legati a problemi come il diabete, tiene a precisare il dottor Akhilesh Reddy, dell'Università di Cambridge.

Reddy, studioso del funzionamento dell'orologio biologico umano, spiega inoltre come la ricerca possa essere utile per trovare medicinali che siano in grado di eliminare gli effetti negativi della privazione del sonno. «Potenzialmente potrebbero essere un buon rimedio perché agirebbero come un regolatore - prosegue Reddy - Il punto, però, è che il sonno rimane il fattore di importanza fondamentale per rigenerare le cellule e salvaguardare la nostra salute».

I DANNI
Soffrono cuore e cervello e anche il diabete può colpire

L'ALLARME
«Lo stress incide sul sistema immunitario»

26
persone
Sono i dormiglioni che sono stati sottoposti dai ricercatori al test del sangue

700
geni
Sono quelli che risulterebbero alterati in chi per una settimana dorme 6 ore anziché 10

I tempi
Lo studio pubblicato sulla rivista «Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States» rivela che i danni genetici per il mancato riposo si manifestano già dopo una settimana

