

Numerosi studi scientifici dimostrano la relazione tra infarto e ictus in assenza di un regolare e costante riposo notturno

# Insonnia a rischiare è il cuore

## LA RICERCA

Il sonno è un aspetto centrale di un individuo: passiamo dormendo circa il 30% del nostro tempo. Negli ultimi decenni, però, è cresciuto il numero di chi passa la notte ad occhi aperti: uno su tre non riposa come dovrebbe.

Ha difficoltà a prendere sonno, non riesce a mantenerlo, oppure la mattina non si sente riposato. L'insonnia riveste, oltretutto, un particolare interesse sociale. Molte ricerche l'hanno associata ad una ridotta qualità della vita, ad alterazioni cognitive, a depressione o malattie endocrino-metaboliche.

Un recente lavoro pubblicato sull' *European Journal of Preventive Cardiology* studia il rapporto tra insonnia e rischio di eventi cardio e cerebrovascolari. Sono stati presi in considerazione 15 studi che analizzavano il rapporto tra insonnia e malattie vascolari per un periodo di tempo variabile tra 3 e 29 anni, con un totale di oltre 160.000 partecipanti e tra questi 11.000

casi di insonnia valutata attraverso questionari o interviste. È stato quindi misurato il rischio per ognuna delle varie forme di insonnia ed è stata analizzata la differenza tra uomo e donna.

## LO SCOMPENSO

Si è rilevata una significativa associazione tra tre tipi di insonnia, (la difficoltà a prendere sonno, la difficoltà a mantenerlo e il sonno non ristoratore), ed il rischio di sviluppare infarto o scompenso cardiaco o ictus cerebrale. L'aumento è rispettivamente del 27%, dell'11% e del 18% per i tre tipi di insonnia.

Il rischio sarebbe leggermente maggiore nelle donne rispetto agli uomini. Per coloro che si alzano molto presto la mattina, anche indipendentemente dalla sveglia, non vi sarebbe alcuna differenza di effetti dannosi rispetto ai soggetti che non soffrono d'insonnia.

Questi risultati confermano, con numeri più importanti, quelli dell'americano Health Professionals Follow up Study che ha valutato gli effetti dell'insonnia sul cuore, sul cervello e sulla mortalità in un periodo di sei anni (dal 2004 al 2010) in soggetti senza malattie neoplastiche.

In questo lavoro si evidenzia chiaramente che la mortalità, sia quella totale che quella dovuta

a cause cardiache o cerebrali, è aumentata in maniera significativa in chi soffre d'insonnia. Più precisamente coloro che faticano ad addormentarsi o che hanno un sonno non riposante hanno un rischio di morte di oltre il 13% superiore a chi dorme normalmente. Queste percentuali sono indipendenti da altri fattori di rischio o malattie croniche come i tumori.

## I RITMI

La continuità del sonno è importante per il mantenimento della normale funzione cardiaca, metabolica e psicologica. La ricerca ha dimostrato che i disturbi del sonno, alterando i ritmi sonno-veglia, influenzano negativamente il sistema endocrino producendo effetti simili a quelli di una vecchiaia precoce.

L'insonnia è stata inoltre associata alla depressione, noto fattore di incremento della mortalità cardiovascolare. In questo caso non è però chiaro se la depressione porti all'insonnia o viceversa.

**Antonio G.Rebuzzi**  
*Direttore Cardiologia intensiva  
Policlinico A.Gemelli-Università  
Cattolica Roma*