Il sonno rivelatore

Data 30 settembre 2000
Categoria neurologia

Ricercatori statunitensi hanno scoperto che un primo deterioramento del sonno negli uomini avviene fra 25 e 45 anni
04.09.2000 Le Scienze Qual'è il segno dell'età che avanza nell'uomo? I capelli bianchi, i muscoli meno pronti, i problemi sessuali? No, secondo ricercatori dell'Università di Chicago è il sonno il miglior rivelatore dello stato di avanzamento dell'invecchiamento. La dottoressa Eve van Cauter e i suoi colleghi hanno studiato il sonno di 149 uomini fra i 16 e gli 88 anni per un periodo di tempo che è andato dal 1985 al 1999, controllandone anche i livelli ematici degli ormoni legati al sonno. I ricercatori statunitensi hanno scoperto che un primo deterioramento del sonno negli uomini avviene fra l'età di 25 e 45 anni. Non si tratta di un calo nella quantità totale di sonno, ma di un peggioramento nella sua qualità. In particolare la fase di sonno profondo, che in un giovane adulto occupa circa il 20 per cento del totale del sonno, dopo i 35 anni scende a circa il 5 per cento. Dopo i 45 anni gli uomini non hanno praticamente più fasi di sonno profondo. Dato che l'ormone della crescita viene prodotto nel cervello proprio durante la fase di sonno profondo, non c'è da sorprendersi che il livello di questo ormone nel sangue calino fra i 16 ed i 40 anni di oltre il 75 per cento. Nonostante il nome questo ormone è utile anche quando la crescita è ormai terminata da un bel pezzo, gli anziani che soffrono di deficienza di questa sostanza tendono a soffrire di obesità, perdita di massa muscolare e scarsa resistenza alla fatica. Le terapie integrative con questo ormone non sembrano però funzionare molto. La ricerca dei medici di Chicago sembra essere in grado di spiegare il perché di questa inefficacia terapeutica, la carenza ormonale inizia ben prima dell'età in cui normalmente essa manifesta i suoi effetti patologici e 20 anni di insufficiente livello dell'ormone della crescita, probabilmente, rendono insensibile il corpo alla sua integrazione. Questo, secondo van Cauter e colleghi, potrebbe suggerire due possibili strategie terapeutiche, la prima è quella di iniziare l'integrazione di ormone della crescita intorno ai 40 anni, appena se ne manifesta la carenza, la seconda è quella di individuare farmaci in grado di ripristinare la fase di sonno profondo negli uomini che ne sono ormai privi, in modo che i livelli di ormone della crescita si ripristino naturalmente. La ricerca condotta a Chicago ha poi individuato una seconda fase di deterioramente del sonno che avviene negli uomini intorno ai 60 anni, in questo caso si tratta di un calo nella durata totale del sonno e di una riduzione della fase REM, quella in cui avvengono i sogni. Questo deterioramento progressivo del sonno (circa mezz'ora di sonno in meno ogni 10 anni e il dimezzamento del tempo dedicato ai sogni) sembra allo stesso tempo causare ed essere causata dall'aumento dei livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, nel sangue. La mancanza di sonno REM incrementa infatti i livelli di cortisolo e ne impedisce il normale calo nei livelli ematici che si ha nelle ore serali, l'eccesso costante di cortisolo, a sua volta, riduce il sonno, in un meccanismo che si autoalimenta. Ma l'eccesso di cortisolo produce anche altri disturbi, come insensibilità all'insulina, una condizione che conduce al diabete e cali di memoria, due delle patologie più frequenti durante la vecchiaia. Secondo van Cauter e colleghi, quindi, questa è un'altra possibile relazione fra il deterioramento del sonno e i disturbi tipici della terza età.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 0:23 | Pagina 1 di 1