La siesta riduce la mortalità coronarica

Data 24 dicembre 2007
Categoria cardiovascolare

Secondo uno studio greco la pennichella riduce il rischio di mortalità coronarica.

In questo studio greco sono stati arruolati 23.681 individui che al baseline non avevano una storia di cardiopatia ischemica, ictus o neoplasia. I partecipanti sono stati seguiti per 6,32 anni.
Dopo aver controllato i dati per vari fattori di confondimento (dieta, comorbidità, attività fisica) i ricercatori hanno potuto evidenziare che coloro che si prendevano il tempo per una siesta durante il giorno avevano una mortalità coronarica più bassa (0,66; IC95% 0,45-0,97). In particolare coloro che usufruivano della siesta in modo occasionale avevano una riduzione della mortalità coronarica del 12%, mentre quelli per i quali la pennichella era sistematica tale riduzione saliva al 37%. Per gli uomini questa associazione risultò più forte per coloro che al momento dell'arruolamento lavoravano, mentre per le donne un'analisi simile non fu possibile per il numero limitato di decessi.

Fonte:

Naska A et al. Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population
Arch Intern Med. 2007 Feb 12;167:296-301.

Commento di Renato Rossi

Prendersi una pennichella durante la giornata è un'abitudine diffusa tra le popolazioni con bassa mortalità coronarica, come per esempio le popolazioni meridionali e mediterranee.
Gli autori confermano che un sonnellino dopo pranzo è benefico e garantiscono di aver corretto i dati per i principali fattori di confondimento. Per una volta devo dire che crederò sulla parola a questi risultati, senza andara cercare i limiti dello studio e l'eventuale "pelo sull'uovo". Debbo però dichiarare un formidabile conflitto di interessi e una clamorosa mancanza di imparzialità, dato che sono, da sempre, un accanito sostenitore della pennichella, di cui non posso assolutamente privarmi, pena un calo di performance lavorativa durante il pomeriggio. Sapere che questa mia sana abitudine mi riduce il rischio di mortalità coronarica non può far altro che incoraggiarmi nel perpetuarla. E che nessuno, per cortesia, mi venga a dire che la mortalità coronarica non è un end-point così forte e che sarebbe stato meglio valutare la mortalità totale tout court. Per quanto mi riguarda in questo caso mi accontento.