

Addormentarsi e svegliarsi alla stessa ora preserva il cuore da scompensi

Descrizione

Una ricerca dell'Oregon Health & Science University dimostra che la regolarità del sonno protegge chi è in fase di recupero da scompenso cardiaco. Lo studio è stato pubblicato su Jacc Advances.

Mantenere orari regolari di sonno non è soltanto una buona abitudine per sentirsi più riposati, ma potrebbe rappresentare una vera e propria terapia di protezione per il cuore. Lo dimostra una ricerca condotta dall'Oregon Health & Science University, pubblicata sulla rivista Jacc Advances, che ha analizzato il sonno di pazienti in fase di recupero da episodi di scompenso cardiaco. Lo studio parte da un dato ormai assodato: le alterazioni del ritmo circadiano e la qualità del sonno sono fattori strettamente collegati alla salute cardiovascolare. Tuttavia, ciò che emerge con forza dai nuovi risultati è l'importanza non solo della quantità di ore dormite, ma della loro regolarità.

Il team di ricercatori ha seguito un gruppo di persone con una storia recente di scompenso, monitorandone il sonno con dispositivi in grado di rilevare orari di addormentamento e risveglio. È emerso che i pazienti che andavano a dormire e si svegliavano a orari variabili mostravano un rischio significativamente maggiore di nuovi episodi e peggioramento clinico rispetto a chi rispettava una routine stabile. In particolare, differenze di più di 90 minuti negli orari quotidiani erano associate a una probabilità sensibilmente più alta di ricadute. Al contrario, i soggetti che mantenevano una regolarità, anche senza dormire un numero di ore superiore, mostravano indici di salute cardiaca più favorevoli e una migliore risposta alle terapie.

Gli studiosi spiegano che la costanza degli orari sostiene i meccanismi circadiani che regolano pressione arteriosa, frequenza cardiaca e metabolismo. In chi ha già subito un episodio di scompenso, l'organismo si trova in una condizione di fragilità: il cuore deve recuperare efficienza e ogni fattore che riduce lo stress fisiologico diventa cruciale. Il sonno regolare, in questo senso, agisce come un sincronizzatore interno che facilita la stabilità del sistema cardiovascolare.

Le implicazioni cliniche sono importanti: mentre farmaci, controlli e dieta restano strumenti imprescindibili, la ricerca suggerisce che anche un consiglio semplice come rispettare orari fissi per andare a dormire e alzarsi al mattino può diventare parte integrante delle strategie di prevenzione secondaria. Una regola di igiene del sonno alla portata di tutti, ma capace di fare la differenza nei percorsi di recupero.

Lo studio non pretende di sostituirsi alle terapie tradizionali, ma invita a considerare la regolarità del riposo come un tassello essenziale nel mosaico della riabilitazione cardiaca. "Non è solo questione di dormire di più – spiegano i ricercatori – ma di dormire con ritmo, ogni giorno alla stessa ora. È questo che il cuore percepisce come stabilità e che può proteggerlo da nuovi scompensi".

In un'epoca in cui lo stress, i turni di lavoro variabili e l'uso prolungato dei dispositivi elettronici mettono a dura prova i nostri orari, il messaggio arriva con chiarezza: preservare la salute del cuore significa anche difendere la regolarità del sonno. Per i pazienti cardiopatici può essere un salvavita, ma in realtà è un consiglio valido per tutti.

CATEGORY

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
04/09/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 858

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze