Dormire di più per ingrassare meno

Data 24 dicembre 2007
Categoria metabolismo

Secondo lo "Studio delle infermiere" dormire poco la notte aumenta il rischio di obesità nelle donne.

Nello "studio delle infermiere" (NHS = Nurses' Health Study) erano state arruolate nel 1986 circa 60.000 donne sane, non obese, di età compresa tra 39 e 65 anni.
Dopo un follow-up medio di 12 anni si riscontrò che le donne che riferivano di dormire 5 ore a notte erano aumentate in media di 2,47 kg in più rispetto a quelle che riferivano di dormire mediamente 7 ore per notte. Durante la durata dello studio 9.509 donne divennero obese e il rischio di obesità aumentava in quelle che dormivano meno di 7 ore per notte. Questi risultati si mantenevano dopo aggiustamento per vari fattori di confondimento come la dieta, l'attività fisica, l'età, il fumo, l'uso di alcol o caffeina, assunzione di farmaci che potevano influire sul sonno o sul peso, lo stato menopausale, ecc.

Fonte:

Patel SR et al. Association between reduced sleep and weight gain in women. Am J Epidemiol 2006 Nov 15; 164:947-54.

Commento di Renato Rossi

Perchè chi dorme poco tende ad ingrassare? Una spiegazione potrebbe essere che chi dorme poco ha anche altri problemi di salute (per esempio depressione) che di per sè potrebbero spiegare l'aumento del peso. Un'altra è che chi dorme poco non ha una performance fisica tale da permettergli di praticare adeguata attività sportiva, per quanto gli autori abbiano cercato di annullare l'effetto di questi fattori di confondimento. Infine potrebbe essere che chi dorme poco ha una qualche alterazione delle funzioni neurobiologiche o dei neurotrasmettitori che predispone all'aumento di peso.
Vi è da considerare però che il dato sulla quantità di ore di sonno era autoriferito ed è stato dimostrato da studi eseguiti nei "laboratori del sonno" che spesso i soggetti che riferiscono di soffrire di insonnia o di dormire poco hanno una percezione alterata del tempo effettivamente trascorso dormendo.
I risultati dello studio vanno quindi interpretati con una certa prudenza. Infine non sappiamo se il dormire poco possa essere considerato un fattore di rischio per l'obesità anche nell'uomo.