I pisolini degli anziani? Pericolosissimi!

Data 02 luglio 2025
Categoria professione

A quanto sembra, gli anziani devono includere nell' elenco dei fattori di rischio, oltre virus, batteri e malattie degenerative, un nuovo terribile agente letale: il pisolino pomeridiano!

Lostudio:
Alcuni ricercatori del Massachusetts General Hospital di Boston hanno pubblicato sulla rivista Sleep i risultati di uno studio effettuato sui dati di oltre 86.000 anziani (eta' media 63 anni) ricavati da un database (UK Biobank) monitorandoli per una settimana tramite actigrafia per registrare i movimenti corporei. I partecipanti dormivano in media circa 40 minuti al giorno, ma si evidenziavano rischi anche per coloro che dormivano rispettando i riposini suggeriti dall'American Academy of Sleep Medicine (20-30 minuti preferibilmente il primo pomeriggio).

E' stato infatti effettuato un follow-up dopo circa 11 anni, riscontando circa il 6% dei decessi tra i partecipanti.

I dati raccolti avrebbero dimostrato, anche tenendo conto di vari fattori confondenti, che i pisolini (anche quelli brevi rientranti nelle raccomandazioni) risultano collegati a un rischio più alto di mortalità.

Collegati: Ma che vuol dire?
Chi mastica un po' di statistica sa bene che la correlazione non indica affatto una causalita'!

I ricercatori infatti si sono cautelati sottolineando che si tratta di "associazioni" e che lo studio, di tipo osservazionale, non puo' stabilire se esista un effettivo rapporto causale. Ma allora?

Altri studiosi hanno invece sottolineato che il riposino diurno puo' dipendere da varie condizioni riguardanti altri fattori che vanno da un insufficiente sonno notturno magari dovuto a patologie di vario genere, come ad es. la sindrome delle apnee notturne.
In sostanza, piu' che demonizzare il riposino diurno, sarebbe importante rendersi conto che puo' essere solo la manifestazione di malesseri misconosciuti.

Considerazioni personali:
Lo studio e' stato finanziato da importanti Enti internazionali. Visti i risultati, pero', c'e' da chiedersi se ne sia valsa la pena…

La necessita' del sonnellino puo' derivare da una serie infinita di motivi anche non sanitari: situazioni climatiche estreme, in cui l' afa equatoriale obbliga, nelle ore di punta, a chiudersi in ambienti freschi evitando qualsiasi attivita' fisica.
Innumerevoli sono poi le patologie che interferiscono con i normali ritmi del sonno: un esempio banale puo' essere la patologia prostatica che obbliga a continue interruzioni del sonno notturno, con necessita' di parziale recupero giornaliero.

E quale potrebbe essere il rimedio per questo terribile fattore di rischio? Obbligare l' interessato a dormire di notte a tutti i costi? Evitare il pisolino annullerebbe i fattori di rischio legati alle cause misconosciute? Oppure si deve costringere il soggetto a rimanere sveglio di giorno a tutti i costi? Rischiando magari un colpo di sonno alla guida per la stanchezza non smaltita durante il giorno?

Direi che il problema appare a malapena sfiorato, e che non e' stato individuata alcuna possibile soluzione, nemmeno parziale…

DanieleZamperini

- I modelli di pisolini negli anziani sono correlati alla mortalità per tutte le cause - Medscape - 11 giugno 2025. https://www.medscape.com/viewarticle/napping-patterns-older-adults-tied-all-cause-mortality-2025a1000fn3?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250616_etid7499927&uac=368901HG&impID=7499927