Dormire male da anziani puo' alterare certe funzioni mentali

Data 18 novembre 2026
Categoria professione

L'insonnia non provoca soltanto stanchezza e sonnolenza durante il giorno. Secondo una recente ricerca dell'Università della California (UCLA) (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42264275/) negli anziani potrebbe essere associata anche a maggiori difficoltà nell'orientarsi e nel ricordare la posizione di luoghi e oggetti.

Lo studio ha coinvolto 84 persone tra i 60 e gli 80 anni, alcune delle quali soffrivano di insonnia cronica, (26 persone con disturbo di insonnia e 58 senza insonnia), con un'età media di 66 anni. Di essi 39 hanno ricevuto una bassa dose endovenosa di endotossina, una sostanza utilizzata in ambito sperimentale per attivare una risposta infiammatoria, mentre 45 hanno ricevuto un placebo.
I ricercatori hanno osservato che chi dormiva male aveva prestazioni peggiori in test che valutavano la memoria spaziale, cioè quella capacità che ci permette di ricordare dove abbiamo lasciato un oggetto, riconoscere un ambiente o ritrovare una strada già percorsa.
E' facile capire quali problemi possano insorgere in seguito alla compromissione di questa funzione.

Lostudio
Per capire meglio il fenomeno, i ricercatori hanno sottoposto i partecipanti a prove di orientamento in ambienti virtuali e a esercizi che richiedevano di ricostruire mentalmente la disposizione di una stanza. Una parte dei volontari, come gia' detto, ha inoltre ricevuto una endotossina in grado di provocare una lieve e temporanea risposta infiammatoria dell'organismo, mentre un altro gruppo ha ricevuto un placebo.

Cosa è emerso
I risultati hanno mostrato che gli anziani sofferenti di insonnia incontravano maggiori difficoltà nei compiti di orientamento rispetto a chi dormiva normalmente. Inoltre, le prestazioni peggioravano ulteriormente negli insonni sottoposti allo stimolo infiammatorio, con un effetto apparentemente sinergico.

Sebbene da tempo gli studiosi ipotizzino che sonno e sistema immunitario siano strettamente collegati per cui dormire poco o male può influenzare alcuni processi infiammatori dell'organismo, che a loro volta possono interferire con il funzionamento del cervello, questo studio non fornisce indicazioni dirette e certe di un reale nesso causale.
Sebbene siano necessarie ulteriori conferme, la ricerca rafforza l'importanza di considerare il sonno come uno dei pilastri fondamentali della salute cerebrale durante l'invecchiamento. Dormire bene quindi non serve soltanto a sentirsi più riposati, ma potrebbe contribuire a mantenere più efficienti alcune funzioni cognitive essenziali per l'autonomia quotidiana.
Saranno pero' necessari ulteriori studi per confermare il legame tra insonnia, infiammazione e capacità di orientamento e per capire se trattare efficacemente i disturbi del sonno possa aiutare a proteggere la salute cognitiva nel corso degli anni.

Gli stessi ricercatori invitano comunque alla prudenza, riconoscendo i limiti dello studio: lo studio ha coinvolto un numero relativamente limitato di persone e non ha seguito i partecipanti nel lungo periodo. Inoltre, comprendeva soltanto anziani senza depressione e senza alcune importanti patologie.

Appare comunque ovvia l'importanza di prendersi cura del sonno soprattutto in età avanzata.

DZ

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42264275/
https://www.sanitainformazione.it/insonnia-negli-anziani-dormire-male-puo-rendere-piu-difficile-orientarsi-nello-spazio/