
Caldo: Società italiana neurologia, "una siesta quotidiana di 5-15 minuti apporta benefici cerebrali e riduce rischio Alzheimer"

Il caldo estivo favorisce la voglia di dormire durante il giorno. Su un tema così attuale in questo periodo di temperature record, la Società italiana di neurologia (Sin) diffonde i risultati di importanti studi scientifici che dimostrano i benefici della siesta. L'estate scorsa uno studio della Northwestern University pubblicato su [Current Biology](#) aveva indicato che le temperature superiori a 25 gradi spingono facilmente alla siesta perché esiste un termometro cerebrale che regola il metabolismo corporeo a seconda delle temperature esterne. "Col riscaldamento globale queste temperature sono state ormai abbondantemente superate – afferma Alfredo Berardelli, presidente della Società italiana di neurologia – ma, secondo uno studio appena pubblicato dalle Università di Montevideo e Londra e dal Center for Genomic Medicine di Boston e dal Broad Institute di Cambridge, esiste una predisposizione genetica alla siesta che al contempo sembra essere associata a un maggior sviluppo cerebrale e a un ridotto rischio di malattia di Alzheimer". "I benefici cerebrali - prosegue - si evidenziano con una siesta compresa fra 5 e 15 minuti e possono protrarsi fino a 1 o 3 ore dopo il sonnellino pomeridiano. Se la siesta supera mezz'ora invece si osserva un transitorio deterioramento delle performance cognitive". Lo studio ha esaminato circa 500mila soggetti di ambo i sessi con età compresa fra 40 e 69 anni che sono stati prima valutati con studi Gwas, cioè di associazione genome-wide che valuta tutte le variazioni geniche tra gli individui in esame, correlandole alle differenze di alcuni tratti particolari. "I soggetti del campione sono stati poi valutati tramite imaging cerebrale – ha commentato Giuseppe Plazzi, responsabile Laboratori per lo studio e la cura dei disturbi del sonno dell'Irccs Istituto delle scienze neurologiche di Bologna - ed è risultato che la predisposizione genetica al sonnellino diurno era associata a un volume cerebrale totale maggiore di 15,80 cm³, che secondo gli autori potrebbe suggerire che regolari sonnellini diurni forniscono una certa protezione contro la neurodegenerazione, compensando la carenza di sonno notturno".

Giovanna Pasqualin Traversa