

STARLINK

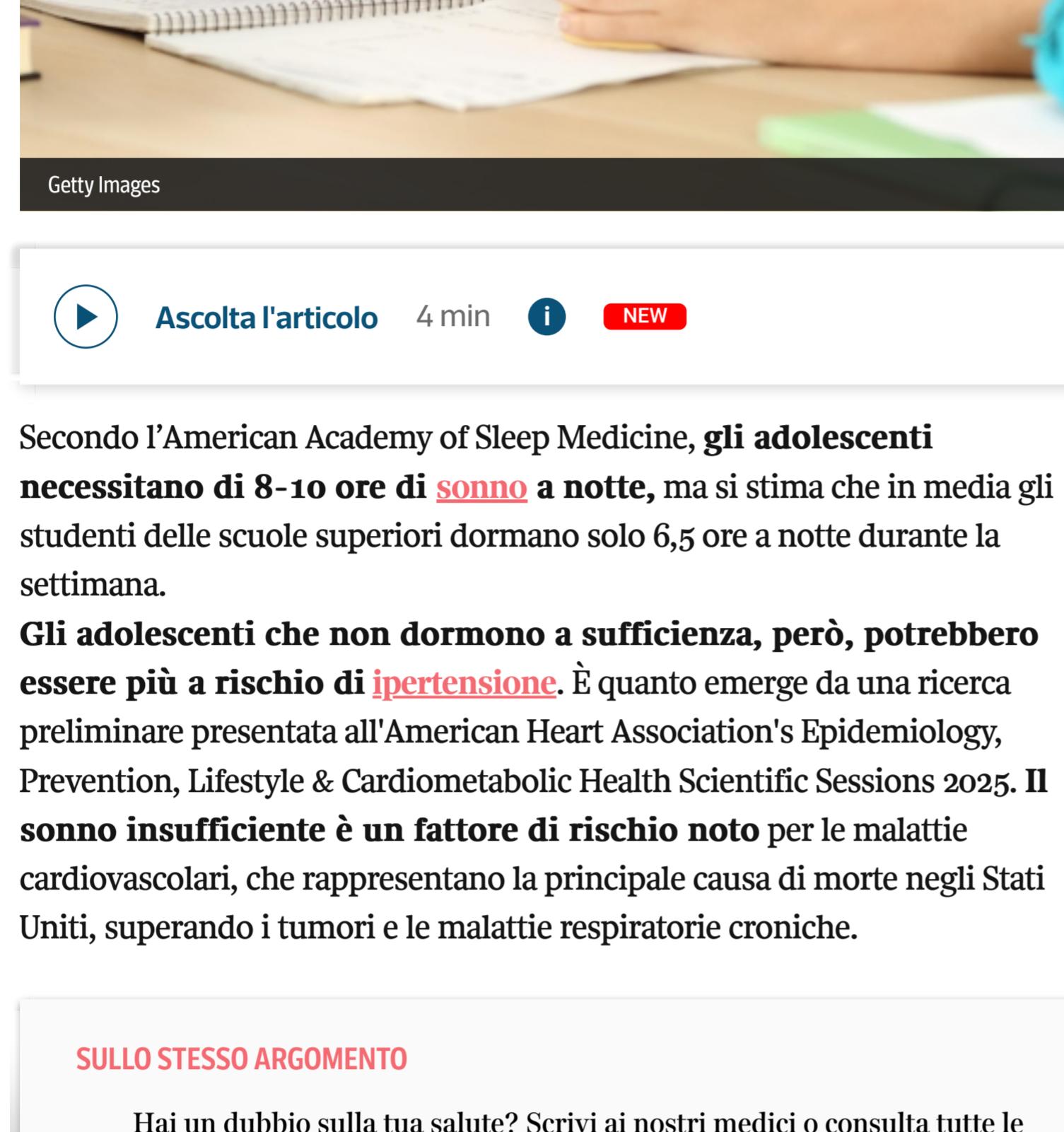
0 € 349-€ Kit Standard fronte di un impegno a usufruire di un piano Residenziale per almeno 12 mesi

Oppositamente a prezzo minimo, valore in base alla portata proposta. È necessario ordinare un minimo di 10 mesi relativi al impegno di 12 mesi. La scadenza dell'abbonamento esclusivo è modulata al piano e si basa sul d'abbonamento del servizio. L'utilizzo del kit durante tale periodo sono soggetti a una serie di vincoli. Si spieghi come funziona. Si spieghi come funziona. Per saperne di più, far riferimento alla sezione Dicono troppo su starlink.com.

L'insonnia aumenta di cinque volte il rischio di ipertensione negli adolescenti

di Anna Fregonara

Sono i risultati di uno studio americano su 400 ragazzi. Dormire meno di 7,7 ore svolge un'azione sfavorevole sul sistema cardiovascolare. Si stima che in media gli studenti delle scuole superiori riposino solo 6,5 ore a notte durante la settimana



Getty Images

 Ascolta l'articolo 4 min  

Secondo l'American Academy of Sleep Medicine, **gli adolescenti necessitano di 8-10 ore di sonno a notte**, ma si stima che in media gli studenti delle scuole superiori dormano solo 6,5 ore a notte durante la settimana.

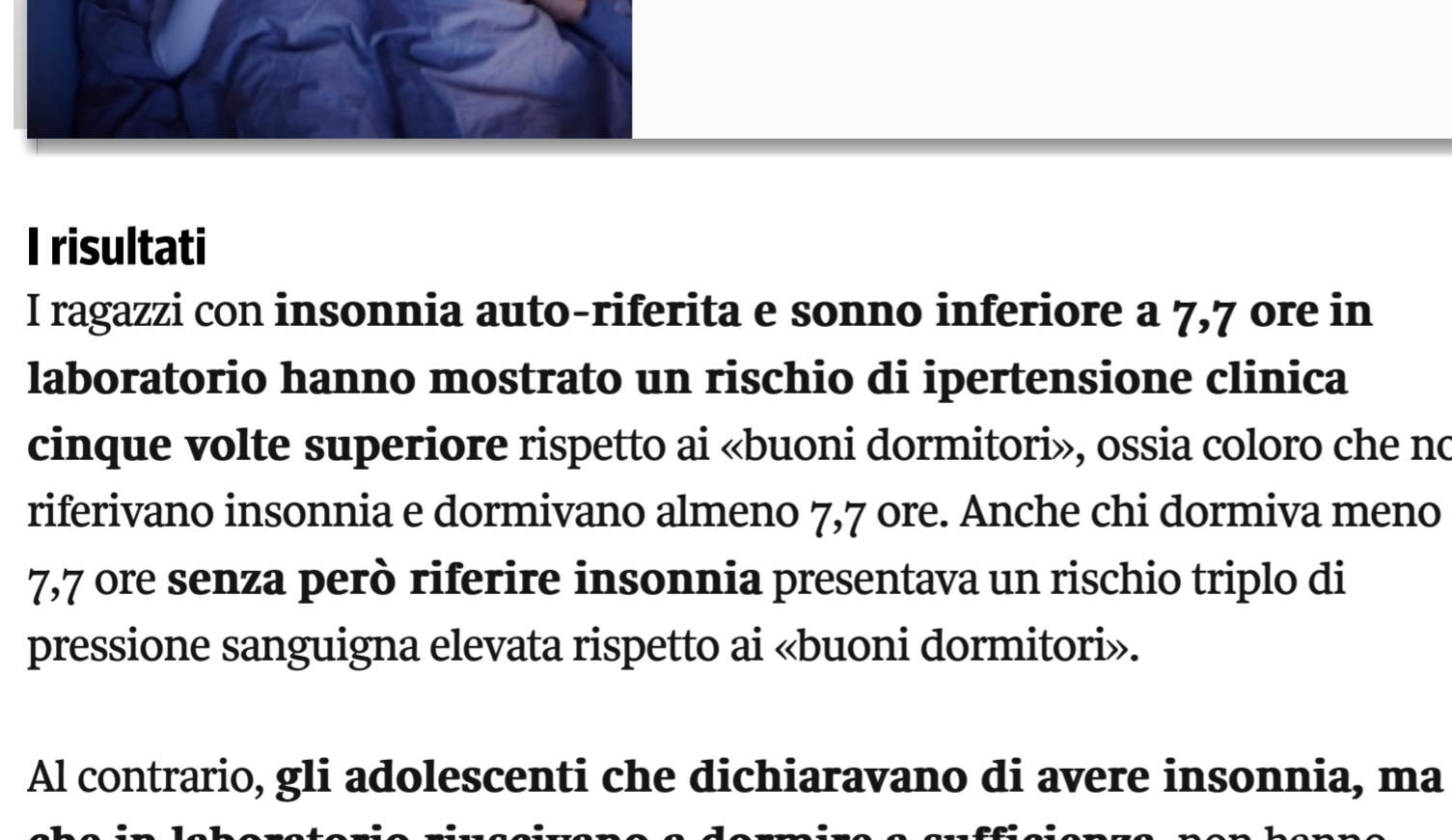
Gli adolescenti che non dormono a sufficienza, però, potrebbero essere più a rischio di ipertensione. È quanto emerge da una ricerca preliminare presentata all'American Heart Association's Epidemiology, Prevention, Lifestyle & Cardiometabolic Health Scientific Sessions 2025. Il sonno insufficiente è un fattore di rischio noto per le malattie cardiovascolari, che rappresentano la principale causa di morte negli Stati Uniti, superando i tumori e le malattie respiratorie croniche.

SULLO STESSO ARGOMENTO

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su IlMedicoRisponde, il servizio online di Corriere della Sera

Al test della polisonnografia

I ricercatori hanno analizzato un gruppo di oltre 400 adolescenti (età media 16,5 anni) provenienti dalla Penn State Child Cohort, una coorte di studio sulla salute infantile. I ragazzi hanno compilato un questionario per riferire difficoltà ad addormentarsi e/o a mantenere il sonno. Successivamente, sono stati sottoposti a uno studio del sonno in laboratorio grazie a un esame chiamato **polisonnografia**, durante il quale sensori applicati alla testa e sul corpo hanno registrato la durata e la qualità del sonno. Il sonno breve è stato definito come una durata inferiore a 7,7 ore.



PUBBLICITÀ

 NEUROSCIENZE

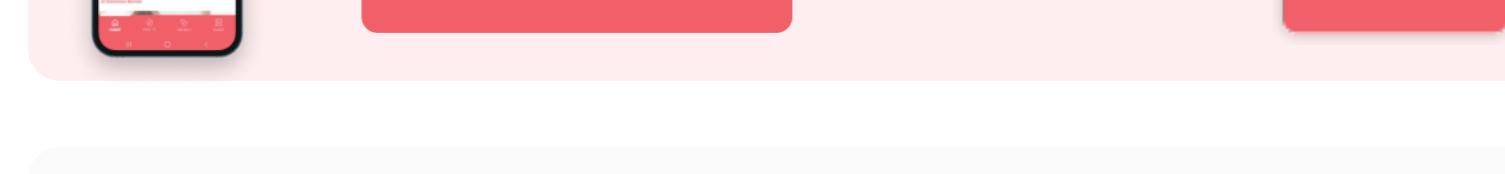
Cosa fare per dormire bene? Ore, qualità del sonno, pisolini, arredamento: cosa sapere

I risultati

I ragazzi con **insonnia auto-riferita e sonno inferiore a 7,7 ore in laboratorio** hanno mostrato un rischio di ipertensione clinica **cinque volte superiore** rispetto ai «buoni dormitori», ossia coloro che non riferivano insonnia e dormivano almeno 7,7 ore. Anche chi dormiva meno di 7,7 ore senza però riferire **insonnia** presentava un rischio triplo di pressione sanguigna elevata rispetto ai «buoni dormitori».

Al contrario, **gli adolescenti che dichiaravano di avere insonnia, ma che in laboratorio riuscivano a dormire a sufficienza**, non hanno mostrato un aumento del rischio di ipertensione.

«Sappiamo che un sonno disturbato e insufficiente è associato a pressione alta negli adulti, in particolare in quelli che riferiscono **insonnia** e dormono oggettivamente **meno di sei ore**, ma non sappiamo ancora se queste associazioni esistono negli adolescenti», ha detto l'autore senior dello studio **Julio Fernandez-Mendoza**, professore di Psichiatria, neuroscienze e scienze della salute pubblica e direttore di Medicina comportamentale del sonno presso la Pennsylvania State University College of Medicine di Hershey.

 NEUROSCIENZE

Cosa fare per dormire bene? Ore, qualità del sonno, pisolini, arredamento: cosa sapere

Le Guide di Figli & Genitori

Vuoi approfondire un argomento?

Leggi le Guide a cura dei pediatri e degli altri specialisti del Corriere della Sera.

**CORRIERETV**

Figli & genitori. Primi mille giorni: come investire sulla salute dei bambini

