

STAR LINK

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

Disponibilità e prezzo possono variare in base alla posizione geografica. È necessario ordinare un nuovo kit e accettare i termini relativi al massimo di 12 mesi. La sedotta del metabolismo esercita modifiche al piano e al traliccio di distribuzione del servizio e il livellamento del kit durante tale periodo sono soggetti a una serie di modifiche. Si applicano termini e condizioni. Per saperne di più, visitate il sito [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 2023. **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



## I valori della pressione

Lo studio prevedeva **anche la misurazione della pressione sanguigna**, effettuata tramite tre rilevazioni consecutive eseguite 2-3 ore prima di spegnere le luci per dormire. La pressione è stata classificata in base alle linee guida dell'American Heart Association 2017, distinguendo tra **pressione elevata** ( $\geq 120$  mmHg sistolica e/o  $\geq 80$  mmHg diastolica) e **ipertensione più severa** ( $\geq 140$  mmHg sistolica e/o  $\geq 90$  mmHg diastolica).

«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

## 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.

«Un sonno insufficiente, per durata e/o qualità svolge un'azione sfavorevole sul sistema cardiovascolare, in particolare **spostando l'equilibrio del sistema neurovegetativo verso una maggiore attività del sistema simpatico**, con valori di frequenza cardiaca e pressione arteriosa più elevati, peggiorando nel tempo la funzione dei vasi sanguigni e la coagulazione del sangue» commenta **Roberto Pedretti**, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'università di Milano Bicocca, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano).

## Una buona igiene del sonno

Questi risultati richiamano anche l'attenzione sulla necessità di ascoltare gli adolescenti che lamentano disturbi del sonno. «È importante **intervenire precocemente per migliorare la qualità e la durata del sonno**, prevenendo problemi cardiovascolari futuri», conclude il cardiologo. «Abitudini di sonno sane in adolescenza possono ridurre il rischio cardiovascolare a lungo termine. Come per gli adulti, anche i ragazzi dovrebbero praticare una buona igiene del sonno, come **scegliere routine rilassanti prima di dormire, limitare l'uso di dispositivi elettronici**, evitare pasti pesanti e caffeina prima di coricarsi e praticare attività fisica regolare, meglio non la sera».



Nuova App **Figli & Genitori**, il tuo supporto quotidiano per crescere un figlio

SCOPRI E SCARICA L'APP

Figli & Genitori



Per ricevere tutti gli aggiornamenti sul mondo di Figli&Genitori iscrivetevi alla **newsletter di Figli&Genitori**

## Le Guide di Figli & Genitori

Vuoi approfondire un argomento?

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

SCOPRI LE GUIDE



CORRIERE TV



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

Non c'è **VITA** senza ricerca.

**VITA:** è quello per cui lottiamo ogni giorno. Aiutaci a difenderla insieme.

Dona il tuo **5XMILLE** al San Raffaele di Milano.

CODICE FISCALE **07636600962**

I.R.C.C.S. Ospedale San Raffaele  
Non c'è cura, senza ricerca.



Lasciati trasportare

Goodyear

Trova il tuo

ilMedicoRisponde per Figli & Genitori

## Le ultime domande in Bambini e Adolescenti

Consulta il Medico Risponde, il servizio di domande e risposte con medici e specialisti d'eccellenza

## Dermatologia pediatrica

Sospetta Anite streptococcica



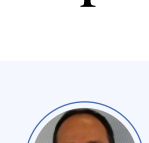
Stefano Cambiaghi



Stefano Cambiaghi



Stefano Cambiaghi



Stefano Cambiaghi



Stefano Cambiaghi

Risposta a "pallina sottocutanea gamba"



Stefano Cambiaghi

Vedi tutte »