



L'importanza del sonno per un corretto peso corporeo

di Angela Nanni

Pubblicato il: 15-04-2013

Sanihelp.it - Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Pediatrics* e condotto presso la *University of Pennsylvania Perelman School of Medicine* i ragazzi che hanno una cattiva **igiene del sonno** hanno una maggiore probabilità di essere in **sovrappeso**; incrementando il numero di ore di sonno ogni notte è possibile migliorare **l'indice di massa corporea (IMC)** di questi ragazzi.

Gli autori della ricerca sono arrivati a queste conclusioni dopo aver seguito circa 1000 ragazzi a partire dal primo anno di liceo e chiedendo loro di riferire ogni 6 mesi su come e quanto dormivano.

Dall'elaborazione dei dati in possesso i ricercatori hanno concluso che se i ragazzi dormivano almeno 10 ore per notte potevano arrivare a ridurre il loro IMC anche del 4%; la riduzione dell'IMC si è rivelata tanto più marcata quanto più elevato era l'IMC iniziale.

Questo studio, dunque, non fa che ribadire quanto nel mantenimento di un adeguato peso corporeo giochi un ruolo fondamentale anche il tempo che si dorme e come l'obesità oltre ad essere dovuta a scelte alimentari sbagliate sia un problema connesso anche con la cattiva igiene del sonno, un problema sempre più diffuso fra gli adolescenti di tutto il mondo.

stampa | chiudi

LA TENDENZA

Contro l'ictus pressione a posto e frutta in tavola

In aumento i casi sotto i 50 anni. Il fumo, l'alcol e le droghe sono tra i pericoli maggiori per le arterie cerebrali

MILANO - Avere un ictus a 45 anni. A volte addirittura prima. Possibile, anzi accade sempre più spesso. Secondo i dati diffusi in occasione della campagna di sensibilizzazione contro l'ictus, promossa ad aprile dall'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale (A.L.I.Ce. Italia Onlus), ogni anno in Italia si verificano circa 10mila casi di ictus in persone che hanno meno di 54 anni (GUARDA). Per di più i casi fra i giovani adulti sono in crescita: negli ultimi 20 anni la percentuale di pazienti fra i 20 e i 54 anni è passata dal 13 al 19% e l'ictus è la patologia neurologica più diffusa dopo il trauma cranico.

LE CAUSE - «I motivi sono molti - spiega Domenico Inzitari, neurologo del Dipartimento di Scienze neurologiche e psichiatriche dell'Università di Firenze e responsabile della Stroke Unit al Policlinico Careggi -. Nei giovani, ad esempio, gli ictus possono dipendere anche da traumi che alterano la struttura delle arterie carotidi o vertebrali: l'arteria si "stira", l'endotelio (il rivestimento interno dei vasi, ndr) si scolla dalla parete e il vaso tende a chiudersi. Questo tipo di eventi è in aumento perché, oltre a essere una possibile conseguenza di incidenti in auto o in moto, è cresciuto il numero di persone che si dedicano a sport estremi o ad attività fisiche pesanti, come il windsurf o la canoa. A tutto questo si aggiungono i fattori di rischio classici che, purtroppo, riguardano sempre più spesso i giovani, per colpa di stili di vita poco salutari».

FUMO E DROGHE - Il fumo è uno dei pericoli maggiori per le arterie cerebrali, così come l'alcol e tutte le droghe d'abuso, dal hashish alla cocaina: dalla metà degli anni '90 agli anni 2000 l'uso di droghe è decuplicato, in parallelo all'incremento delle giovani vittime di ictus. «Fra gli under 54, inoltre - aggiunge Inzitari -, per colpa di sedentarietà e alimentazione poco sana, sono in aumento anche i fattori di rischio tradizionali per l'ictus: ipertensione, obesità, diabete, colesterolo alto. La pressione alta è il killer numero uno: oggi sappiamo che molecole in grado di alterare la funzione delle arterie sono in circolo già prima che i valori superino la soglia di 140/90, inoltre le piccole arterie cerebrali sono particolarmente sensibili e fragili di fronte alla pressione alta. Questo implica che è bene monitorare la pressione almeno a partire dai 40 anni e tenerla sotto controllo».

PREVENZIONE - Secondo i neurologi l'80% degli ictus si potrebbe evitare con una buona prevenzione, i cui capisaldi sono movimento e dieta: l'inattività fisica accresce il rischio cardiovascolare fino al 150%, un'alimentazione troppo ricca di grassi e calorie fa altrettanto. A tavola bisogna portare invece frutta e verdura in abbondanza, almeno 400-500 grammi al giorno: ogni 7 grammi di fibra vegetale in più che consumiamo scende del 7% la probabilità di ictus, stando a un recente studio inglese. Pomodori, meloni, pere sono entrati a pieno diritto nel novero dei cibi anti-ictus, secondo gli studi scientifici. Inzitari però

sottolinea: «Il primo fattore di rischio in assoluto, in realtà, è l'ignoranza: un'indagine di A.L.I.Ce. in collaborazione con Censis e Università di Firenze ha rivelato che il 50% degli italiani non conosce l'ictus, non sa che può venire a qualsiasi età né che oggi esistono possibilità di cura. Tutti oggi sanno che il dolore al torace può essere la spia di un infarto, pochi riconoscono i campanelli d'allarme di un ictus».

SINTOMI - Difficoltà a parlare, calo di vista da un occhio, mal di testa molto forte, vertigini o cadute, insensibilità, formicolii o debolezza a un arto o in un lato del corpo: sono questi i sintomi che devono spingere a chiamare subito il 118. Gli italiani invece "perdono tempo", perché non capiscono di essere vittime di un evento grave, non chiamano aiuto e si precludono così la possibilità di essere curati tempestivamente e di uscire (quasi) indenni da un ictus. «Per ogni minuto senza ossigeno nel cervello muore oltre un milione di neuroni: "il tempo è cervello", prima si interviene meglio è» conclude l'esperto.

Alice Vigna

stampa | chiudi