

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASSOCIAZIONE DELLA DURATA DEL SONNO NELLA MEZZA ETÀ E NELLA VECCHIAIA CON L'INCIDENZA DELLA DEMENZA

La disregolazione del sonno è una caratteristica della demenza, ma non è chiaro se la durata del sonno prima della vecchiaia sia associata all'incidenza della demenza. Utilizzando i dati di 7959 partecipanti allo studio Whitehall II, è stata esaminata l'associazione tra durata del sonno e incidenza di demenza (521 casi diagnosticati) utilizzando un follow-up di 25 anni. Viene riportato un rischio di demenza più elevato associato a una durata del sonno di sei ore o meno all'età di 50 e 60 anni, rispetto a una durata del sonno normale (7 ore), sebbene questa sia stata stimata in modo impreciso per la durata del sonno all'età di 70 anni (hazard ratio (HR) 1,22 (intervallo di confidenza al 95% 1,01-1,48), 1,37 (1,10-1,72) e 1,24 (0,98-1,57), rispettivamente). La durata del sonno breve persistente all'età di 50, 60 e 70 anni rispetto alla durata del sonno normale persistente è stata anche associata a un aumento del rischio di demenza del 30% indipendentemente da fattori sociodemografici, comportamentali, cardiometabolici e di salute mentale. Questi risultati suggeriscono che la breve durata del sonno nella mezza età è associata ad un aumentato rischio di demenza ad esordio tardivo.

Fonte: Séverine Sabia, Aurore Fayosse, Julien Dumurgier, Vincent T van Hees, Claire Paquet, Andrew Sommerlad, Mika Kivimäki, Aline Dugravot, Archana Singh-Manoux "Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia" Nat Commun 2021 Apr 20;12(1):2289 doi: 10.1038/s41467-021-22354-2..