

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# LA MANCANZA DI SONNO AUMENTA L'APPETITO

La mancanza di sonno può portare le persone a mangiare troppo e a fare spuntini con alimenti molto grassi, salati o zuccherati. Secondo un nuovo studio, questo effetto potrebbe dipendere dal sistema endocannabinoide del cervello.

È noto da tempo che non dormire abbastanza può essere un fattore di rischio per l'obesità. La mancanza di sonno stimola l'appetito e incoraggia il consumo di alimenti molto calorici, il cui contenuto energetico supera il maggiore dispendio energetico dovuto alla veglia. In questa ricerca sono stati misurati i valori nel plasma dell'endocannabinoide 2-arachidonoilglicerolo, o 2-AG, e di un suo analogo, il 2-OG, in volontari in buona salute. I valori erano misurati dopo quattro notti normali e dopo quattro in cui le persone dormivano poco, per 4,5 ore. Il 2-AG aveva un picco nel primo pomeriggio, ma dopo le notti insonni i valori massimi duravano più a lungo. In corrispondenza del picco le persone riferivano un maggiore senso di appetito e maggiore difficoltà a “resistere alle tentazioni”.

*Fonte:*

*Hanlon EC, Tasali E, Leproult R, Stuhr KL, Doncheck E, de Wit H, Hillard CJ, Van Cauter E. Sleep Restriction Enhances the Daily Rhythm of Circulating Levels of Endocannabinoid 2-Arachidonoylglycerol. Sleep. 2016 Mar 1;39(3):653-64. doi: 10.5665/sleep.5546.*