

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## POCO SONNO, TANTO PESO

Come incidono sul bilancio calorico tante notti insonni? È quello che ha voluto scoprire un piccolo studio, condotto su individui adulti. È emerso che cinque giorni consecutivi di sonno insufficiente, equivalenti a una settimana lavorativa, possono portare a un apporto energetico eccessivo rispetto al fabbisogno calorico, e quindi un aumento di peso. Per lo studio sono stati reclutati 16 volontari. Gli autori hanno scoperto che non dormire abbastanza, dormire cioè circa 5 ore contro le consuete 9, portava a un maggiore dispendio energetico, pari a circa il 5% in più.

Tuttavia, l'apporto energetico, specialmente nel periodo notturno, dopo la cena, eccedeva la quantità necessaria al bilanciamento energetico. Di conseguenza, la mancanza di sonno portava in breve tempo a un aumento del peso di  $0.82 \pm 0.47$  kg ( $\pm$ SD) malgrado la riduzione dei livelli dell'ormone grelina e l'aumento di quelli degli ormoni anoressanti leptina e peptide YY, che segnalano l'eccesso energetico immagazzinato.

Questo effetto era particolarmente pronunciato nelle donne rispetto agli uomini. "I nostri risultati, scrivono gli autori, suggeriscono che l'aumento di apporto alimentare quando non si dorme abbastanza è un adattamento fisiologico per fornire l'energia necessaria al periodo supplementare di veglia. Tuttavia, quando il cibo è facilmente accessibile, l'apporto supera quanto è necessario". Inoltre, secondo lo studio, la fase di transizione da un sonno insufficiente a uno adeguato diminuisce l'apporto energetico, specialmente di grassi e carboidrati, portando a una diminuzione di peso di  $0.03 \pm 0.50$  kg.

Questo studio potrebbe essere utile a capire come la mancanza di sonno, indotta da un carico di lavoro eccessivo, possa contribuire al sovrappeso e all'obesità.

Le persone possono dormire poco a causa del lavoro, dello studio o degli impegni familiari.

Commenta Chiara Caselli, medico specialista presso la SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica, Policlinico S. Orsola, Bologna: "Una recente ricerca dell'ISTAT mette in evidenza come la crescita dei figli nella società moderna richieda una grande quantità di tempo da parte dei genitori, tempo che viene sottratto al sonno. La presenza di un figlio, soprattutto se minore di 3 anni, comporta oltre 3 ore di lavoro in più ai genitori con un'analoga riduzione del tempo di cura personale e delle ore di sonno. L'aumentato apporto energetico e la riduzione dell'attività motoria abituale nei genitori di bambini di età inferiore ai tre anni possono comportare un aumentato rischio di sviluppare sovrappeso o di un viraggio verso l'obesità in caso di sovrappeso preesistente, che rischia di diventare permanente. Occorre cominciare a riflettere su possibili strategie preventive in questo sottogruppo di persone a rischio".

*Fonte: Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. Markwald RR, Melanson EL, Smith MR, Higgins J, Perreault L, Eckel RH, Wright KP Jr. Proc Natl Acad Sci U S A. 2013 Mar 11. [Epub ahead of print] - Uso del tempo e ruoli di genere. Tra lavoro e famiglia nel ciclo di vita. Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT). Argomenti no 43, 2012.*