

## Dormire bene allontana il diabete

(<http://lescienze.espresso.repubblica.it>) La soppressione del sonno profondo, quello durante il quale l'elettroencefalogramma registra una netta prevalenza di onde lente, interferisce con la capacità dell'organismo di regolare i livelli di glucosio nel sangue e aumenta il rischio di sviluppare un diabete di tipo 2. E' quanto risulta da una ricerca condotta presso l'University of Chicago Medical Center e pubblicata in anteprima on line sul sito dei Proceedings of the National Academy of Science (PNAS).

Il sonno profondo è da sempre considerato quello che dà maggior ristoro all'organismo, ma finora non si era riusciti a dimostrare quale fosse il suo specifico influsso sul benessere fisico dell'organismo. Lo studio appena pubblicato mostra che già dopo tre soli giorni di soppressione selettiva del sonno a onde lente i soggetti diventano meno sensibili all'azione dell'insulina. Per di più, all'aumentato fabbisogno di insulina, non corrisponde una maggiore secrezione dell'ormone da parte del pancreas. La diminuzione della sensibilità all'insulina è pari a circa il 25 per cento, ed è comparabile a quella che si ha in seguito a un aumento ponderale fra i 10 e i 15 chilogrammi.

«Dato che la riduzione dei periodi di sonno profondo — ha osservato Eve Van Cauter, che ha diretto la ricerca — sono tipici dell'invecchiamento e dei disturbi del sonno correlati all'obesità, come per esempio l'apnea ostruttiva, questi risultati suggeriscono che strategie miranti al miglioramento della qualità del sonno possano concorrere a prevenire o quanto meno a ritardare l'insorgenza del diabete di tipo 2 nella popolazione a rischio.»

Per ottenere la soppressione selettiva del sonno profondo, non appena l'elettroencefalogramma indicava che i soggetti monitorati stavano entrando in questa fase del sonno, i ricercatori inviavano attraverso altoparlanti posti vicino al letto una serie di suoni calibrati in modo da non svegliare la persona ma da impedire comunque il manifestarsi delle onde lente.

Al risveglio i soggetti ricordavano vagamente di essere stati disturbati «tre o quattro volte», ma in media gli interventi erano stati fra i 250 e i 300, aumentando via via dalla prima notte a quelle successive, una circostanza che indica che l'organismo accumula progressivamente un sempre maggiore bisogno di sonno profondo.

«La diminuzione di sonno a onde lente che abbiamo indotto — hanno osservato i ricercatori — corrisponde al cambiamento nella struttura del sonno a cui si assiste dopo un invecchiamento di 40 anni. I giovani adulti passano nel sonno profondo dagli 80 ai 100 minuti per notte, mentre le persone oltre i 60 anni godono di meno di 20 minuti di sonno a onde lente per notte. Nell'esperimento abbiamo dato ai volontari ventenni il sonno dei loro futuri 60 anni.» (gg)

\*\*\*

Sei già iscritto alla nostra newsletter? Puoi richiedere sul tuo computer il nostro "notiziario a domicilio", il servizio gratuito di informazione e aggiornamento scientifico personalizzato, semplicemente iscrivendoti a questo link