

Un sonno regolare è il primo amico della salute del cuore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Le sono molto grata per i suoi articoli sull’importanza del sonno per la nostra salute. Mi hanno aiutata a curarlo di più nella vita personale e a parlarne meglio con le mie figlie. Ora limito l’alcol la sera, solo un bicchiere se esco a cena, perché in effetti mi dava tachicardia. Ora mi sento molto meglio. Una curiosità: che effetti ha il sonno sul cuore delle donne?”.

Margherita F. (Treviso)

«Il buon sonno è una vacanza del cuore», dicono gli amici cardiologi americani. Per dire subito che il sonno ha un ruolo di particolare protezione proprio per la salute del nostro cuore e dei nostri vasi. Grazie quindi per il positivo riscontro, gentile signora, e per il suggerimento di parlare del rapporto tra sonno e cuore.

In sintesi: quando il sonno è ristoratore, agisce positivamente sul nervo vago, o sistema parasimpatico, da cui dipendono tutte le funzioni della salute. I battiti del cuore diventano più lenti e regolari. E più sono lenti (bradicardia fisiologica) più si è longevi. La pressione sanguigna tende a seguire con maggiore costanza il bioritmo che cambia nelle 24 ore (ritmo circadiano), con una deflessione notturna verso le 4 di notte per poi risalire il mattino, con valori più alti nel tardo pomeriggio. Gli endoteli, le cellule che rivestono la parete interna dei vasi, possono svolgere meglio le loro funzioni di riparazione delle lesioni, causate da accumuli di colesterolo, infiammazione e tensioni psicofisiche, mentre la muscolatura liscia della parete del vaso si rilassa in modo adeguato, con riduzione della pressione, soprattutto la minima (diastolica), e con un benefico effetto rilassante generale. Si abbassano adrenalina e cortisolo, gli ormoni dello stress, così negativi per la salute cardiovascolare, soprattutto se cronicamente innalzati. Ecco perché, per inciso, l’attività fisica aerobica quotidiana aiuta a dormire bene: l’esercizio fisico è il miglior modo per scaricare lo stress e ricaricare energia pulita, come sempre ricordo, aiutando in parallelo il sonno e il cuore.

Quando il sonno è alterato, perché dormiamo poco e male, perché facciamo i turni di notte o il bambino si sveglia tante volte, perché il marito russa e/o perché beviamo alcolici la sera, il cuore si stressa:

- aumenta la frequenza cardiaca, con irregolarità crescenti a volte fino all’aritmia, o alla tachiaritmia;
- aumenta la pressione arteriosa, in particolare la minima, e si perde il ritmo circadiano;
- si riduce o si perde la fisiologica variabilità della frequenza.

Inoltre la carenza cronica di sonno, qualitativa e/o quantitativa, aumenta i livelli nel sangue della proteina C-reattiva, marker affidabile di infiammazione. Più siamo infiammate, più si alterano le finissime funzioni della parete dei nostri vasi e del cuore, con aumentata vulnerabilità a ipertensione, angina, infarto e ictus, ancor più se l’effetto si somma ai danni dell’accumulo di colesterolo lungo la parete dei vasi stessi, con parziale ostruzione. Non bastasse, l’infiammazione persistente associata a disturbi del sonno, in particolare a frequenti risvegli e apnee notturne,

aumenta di ben quattro volte anche il rischio di demenza.

Per proteggere al meglio la salute cardiovascolare, e restare più sani nella mente e nel corpo, bisogna seguire con costanza appropriati stili di vita e regalarsi ogni notte un buon sonno, la vera vacanza del cuore. Un carissimo saluto.

Prevenire e curare – I benefici della terapia ormonale sostitutiva in menopausa

- Migliora nettamente tutti i disturbi neurovegetativi (vampate, sudorazioni, vertigini, tachicardie notturne) causati dalla perdita di estrogeni e progesterone, favorendo un sonno migliore.
 - Ha uno specifico effetto benefico sul sonno, specialmente se l'insonnia è comparsa con e a causa della menopausa.
 - Riduce di circa il 38% le patologie cardiovascolari (tra cui ipertensione, angina, infarto e ictus) perché aiuta a ripristinare il bioritmo del sonno, ottimizza la frequenza e la pressione cardiaca, migliora l'utilizzo periferico dell'insulina e riduce la sindrome metabolica, ancor più se unita ad attività aerobica quotidiana e un'alimentazione sana.
-
-