Scritto da Nancy Tinervia
Martedì 16 Marzo 2010 14:40

Chi non dorme, ingrassa e si ammala più facilmente: questo, secondo delle recenti ricerche pubblicate sull'**Archives of Internal Medicine**, è ciò che avviene in chi soffre di **insonnia**.

Risultato interessante e sorprendente davvero, che dimostra come, chi ha difficoltà nel dormire, poi si trova a dover affrontare varie problematiche apparentemente non correlate come l'**obesità** e l'abbassamento delle **difese immunitarie**.

Il primo studio ha valutato la qualità del sonno di **153** persone, prima osservati per 5 giorni, poi sottoposti al virus dell'influenza: quelle che avevano dormito meno di 7 ore per notte sono risultate 3 volte più a rischio di ammalarsi rispetto a quelle che avevano dormito almeno 8 ore.

E' stato notato come chi aveva dormito meno, oltre alle **difese immunitarie** notevolmente ridotte, mostrava un abbassamento della concentrazione e dell'attenzione durante tutto il giorno, irritabilità e poca disponibilità agli altri.

Un altro studio, condotto dai ricercatori della **Columbia University** e pubblicato sulla rivista medica **Sleep**, ha seguito invece **1500**

adolescenti
e ha permesso di scoprire come dormire meno di 5 ore per notte porta spesso ad accumuli di **grasso addominale**
, antiestetico di certo, ma anche pericoloso per la salute perché inevitabilmente conduce lentamente all'obesità.

L'insonnia non è una malattia, ma non per questo bisogna sottovalutarla: è un sintomo di svariate condizioni patologiche psichiche o fisiche, oppure di alterati equilibri situazionali o ambientali che può causare molti disturbi anche insostenibili come **stress** e **depressione**. Se ci si accorge che i tanti sintomi di questo disturbo perseverano, bisogna fare in modo di risolvere, in quanto, a lungo andare nuoce principalmente al
benessere psicofisico
.

Approfondimenti: Sito della rivista Archives of Internal Medicine