

MENO 2 ORE DI SONNO A NOTTE: ECCO QUANTO CI COSTA NON BERE ABBASTANZA ACQUA

19 Febbraio 2020

MILANO – Possono essere molti i motivi causa di una notte insonne o un riposo disturbato, dalla digestione che non va come dovrebbe ai troppi pensieri e preoccupazioni che non lasciano tranquilli. Ma uno dei motivi meno noti e scontati che potrebbero influire su una cattiva qualità del sonno facendoci dormire fino a due ore in meno a notte è bere poca acqua.

Dallo studio “Short sleep duration is associated with inadequate hydration”, pubblicato sulla rivista “Sleep” è emerso che chi beve troppo poco ha una scarsa qualità del sonno. I risultati sono scaturiti da due studi condotti negli Stati Uniti e in Cina che rispettivamente hanno preso in considerazione 9.559 e 11.903 persone.

I criteri di valutazione utilizzati per analizzare la durata e la qualità del sonno – in relazione allo stato di idratazione dell'organismo – si sono basati, oltre alla compilazione di interviste dirette e via computer, su due parametri analitici dell'urina, ovvero la densità e la composizione ionica (sali disciolti). In entrambi gli studi non sono state coinvolte persone con patologie renali o che facessero uso di farmaci che potessero interferire con i risultati.

“Lo studio ha messo in evidenza che i valori elevati di densità urinaria (maggiori di 1020 g/ml) e di contenuto salino (maggiore di 831mOsm/kg) sono indici di scarsa idratazione e portano ad un accorciamento della durata del sonno di circa due ore legate a modificazioni nel rilascio dell'ormone antidiuretico (vasopressina) con interferenza dei ritmi circadiani (risveglio). In sostanza l'organismo disidratato si difende producendo vasopressina per non perdere liquidi influenzando però sul risveglio anticipato”, spiega il professor Umberto Solimene, dell'Università degli Studi di Milano ed esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino.

L'acqua, quindi, oltre ad essere alla base del benessere del nostro organismo in generale, può anche aiutarci a dormire bene.

Una relazione, quella tra acqua e sonno, poco scontata: “Non dimentichiamo – prosegue il professor Solimene – “che l'acqua può contribuire ad avere una buona digestione, un altro degli aspetti che aiuta a dormire bene. In particolare, le acque minerali bicarbonato-solfate, grazie alla presenza di questi due sali minerali, stimolano l'attività del fegato e del pancreas, riducendo l'acidità gastrica e favorendo l'azione degli enzimi digestivi. È importante ricordare anche che l'acqua minerale contiene altri oligoelementi utili per mantenere il regolare ciclo veglia-sonno, come il magnesio e il potassio. Al contrario, una carenza di questi due elementi può condurre a insonnia ed a irritabilità”.