

SALUTE: LE DONNE HANNO SONNO PRIMA? COLPA DEI RITMI CIRCADIANI

6 Maggio 2011

BOSTON – Alle donne viene sonno prima degli uomini: se dessero retta alla loro natura, andrebbero a letto non oltre le dieci di sera, mentre gli uomini sono più portati alle ore piccole.

Una leggenda metropolitana? No, un dato scientifico.

Colpa dei 'ritmi circadiani', ossia dei cicli fisiologici di tutti gli esseri viventi nell'arco delle 24 ore.

Ritmi che, nel caso delle donne, sono 'sfasati': vanno più veloci di 6 minuti rispetto agli uomini e questo orologio biologico 'galoppante' porta le donne a essere più stanche e assonnate la sera, ma anche più arzille ad ore antelucane.

Lo sostiene uno studio condotto alla Harvard Medical School di Boston (Usa), che rivela un altro dato significativo: il 50 per cento delle donne soffre di insonnia mattutina, ossia si sveglia troppo presto e non riesce più a riaddormentarsi.

Ulteriore indice di ritmi diversi da quelli maschili, una sorta di fuso orario che porterebbe il gentil sesso ad addormentarsi 'con le galline' per svegliarsi alle prime luci dell'alba.

Lo studio è stato condotto su 157 persone che hanno trascorso otto settimane in un laboratorio del sonno a Boston.

Le 'cavie' sono state isolate da tutti i segnali esterni, consentendo ai loro corpi di tornare ai ritmi circadiani naturali.

"Quello che abbiamo scoperto – ha riferito l'autrice dello studio, Jeanne Duffy – è che la lunghezza del ciclo biologico delle donne è in media più breve di quanto non sia negli uomini. La differenza media è stata di circa sei minuti. Può sembrare poco, ma in realtà si riferisce a un ciclo e quindi ha effetti notevoli: è come un orologio che gira più in fretta".

Con effetti negativi per milioni di donne. Secondo Charles Czeisler, esperto di medicina del sonno e medico della Harvard Medical School, le donne di oggi stanno lottando contro i loro ritmi circadiani più veloci ogni giorno.

"Sono cronicamente deprivate del sonno – ha detto – a causa dei loro obblighi di lavoro e della volontà di coltivare una vita sociale che le porta a sforzarsi di rimanere sveglie ben oltre il loro ritmo circadiano".