

# **“È FONDAMENTALE PER LA SALUTE”, LO STUDIO CONFERMA: “DORMIRE POCO FA MALE, ANCHE ALLA DIETA”**

*Publicato il 2 Maggio 2026 di redazione*



Categoria: [SALUTE](#)



## La privazione di sonno può cambiare radicalmente il modo in cui il corpo perde peso e influenzare il metabolismo

ROMA – Dormire è fondamentale per la salute, cosa nota, ma **il mancato sonno può influire negativamente persino sulla dieta e influenzare il metabolismo**. Secondo lo studio scientifico internazionale "Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity", pubblicato sugli Annals of Internal Medicine, **la privazione di sonno può cambiare radicalmente il modo in cui il corpo perde peso**. La ricerca, condotta su adulti in sovrappeso sottoposti a una dieta ipocalorica controllata, ha dimostrato che **riducendo il sonno da 8,5 ore a 5,5 ore per notte la perdita di grasso corporeo si riduce del 55%**, mentre aumenta del 60% la perdita di massa muscolare. In altre parole, quando si dorme poco il corpo tende a perdere più muscolo e meno grasso.

**"Quando dormiamo poco non dimagriamo nello stesso modo:** il corpo perde più muscolo e meno grasso. È uno dei motivi per cui molte diete falliscono", spiega Cristina Tomasi, human metabolist e medico specialista in medicina interna e angiologia. Questo aspetto è particolarmente importante dal punto di vista metabolico, perché il muscolo è uno dei tessuti più attivi dal punto di vista energetico.

**Perdere massa muscolare significa ridurre il metabolismo basale** e rendere più facile recuperare peso nel tempo. Secondo alcune stime scientifiche, riportate anche in alcuni articoli della rivista internazionale ActaBiomed, fino al 40-45% della popolazione mondiale sperimenta, in qualche momento della vita, un disturbo del sonno significativo (insonnia, apnee notturne, difficoltà ad addormentarsi, ecc).

about:blank

## IN ITALIA CIRCA 12 MILIONI LE PERSONE CHE CONVIVONO CON DISTURBI DEL SONNO

In Italia, secondo le più recenti stime della Società Italiana di Neurologia (Sin) e dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (Aims), sono **circa 12 milioni le persone che convivono con disturbi del sonno**, mentre 1 adulto su 4 ha problemi di insonnia. "La qualità del sonno è uno dei fattori più sottovalutati nella salute metabolica", prosegue Tomasi. **"Molte persone pensano che il**

**metabolismo dipenda solo da ciò che mangiamo o dall'attività fisica.** In realtà il sonno regola ormoni fondamentali come leptina, grelina, insulina e cortisolo, che influenzano fame, consumo energetico e composizione corporea". La privazione di sonno altera infatti diversi meccanismi ormonali: aumenta la produzione di grelina, l'ormone che stimola l'appetito, riduce la leptina, che segnala la sazietà al cervello, e può favorire un aumento dell'appetito e della ricerca di cibi più calorici.

## IL FABBISOGNO CAMBIA DA PERSONA A PERSONA

Spesso si pensa che dormire otto ore per notte sia la regola valida per tutti, ma in realtà **il fabbisogno di sonno varia da persona a persona.** "Non esiste un numero di ore identico per tutti", spiega la dottoressa Tomasi. "La maggior parte degli adulti si colloca tra le sette e le otto ore di sonno, ma **il bisogno reale dipende da età, genetica, livello di stress e stile di vita.** Più che inseguire rigidamente un numero preciso, è importante che il sonno sia regolare, profondo e sincronizzato con i ritmi circadiani". Secondo l'esperta, infatti, **la qualità del sonno conta quanto la quantità:** esposizione alla luce nelle ore sbagliate, pasti troppo tardivi e ritmi irregolari possono compromettere il recupero metabolico anche se il numero di ore dormite sembra sufficiente.

Ma non è solo la quantità di sonno a essere importante: anche l'ambiente luminoso gioca un ruolo determinante. Secondo lo studio "Recommendations for daytime, evening, and nighttime indoor light exposure to best support physiology, sleep, and wakefulness in healthy adults", pubblicato su PLoS Biol, **l'esposizione alla luce artificiale nelle ore serali e notturne può interferire con i ritmi circadiani e con la produzione di melatonina,** l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia. "La luce è uno dei principali segnali biologici che regolano il nostro orologio interno", spiega Tomasi. **"Quando restiamo esposti a luci intense e schermi nelle ore serali continuiamo a produrre cortisolo e blocchiamo la produzione di melatonina.** Questo disallinea il ritmo circadiano e può avere effetti sulla qualità del sonno e sul metabolismo".

## I CONSIGLI PRATICI PER MIGLIORARE IL SONNO

Da qui alcuni consigli pratici.

- **Esporsi alla luce naturale al mattino:** la luce del mattino sincronizza l'orologio biologico e

favorisce una migliore produzione notturna di melatonina. Si chiama reset circadiano. Non cenare troppo tardi: è preferibile terminare la cena almeno due-tre ore prima di andare a dormire.

- **Limitare zuccheri e carboidrati raffinati la sera:** gli sbalzi glicemici notturni possono disturbare la qualità del sonno.
- **Ridurre l'esposizione agli schermi dopo il tramonto:** la luce blu degli schermi può sopprimere la produzione di melatonina, stimolando quella di cortisolo che interferisce negativamente sul metabolismo peggiorando una resistenza insulinica.
- **Utilizzare occhiali blue-blocker nelle ore serali:** possono ridurre l'impatto della luce blu sugli occhi e di conseguenza sulla produzione di melatonina.
- **Tenere le luci serali molto basse:** la sera l'illuminazione domestica dovrebbe rimanere sotto 10 lux, mentre nella camera da letto sotto un lux.
- **Dormire in una stanza completamente buia, fresca e priva di apparecchi elettronici:** anche piccole fonti luminose possono disturbare il ritmo circadiano. Via TV, cellulari e computer. Temperatura fresca.
- **Mantenere orari di sonno regolari:** la regolarità dei ritmi sonno-veglia è uno dei principali regolatori metabolici.
- **Preferire una cena leggera e ben bilanciata:** un pasto serale equilibrato, evitando eccessi di zuccheri e pasti troppo abbondanti, aiuta a mantenere stabile la glicemia durante la notte e può favorire una migliore qualità del sonno.
- «Agenzia DIRE» e l'indirizzo «[www.dire.it](http://www.dire.it)»

