

3. settembre

## To nap or not?: I controversi effetti del “pisolino diurno” sulla salute

(Parte prima)

*Impara da ieri, vivi nell'oggi, guarda al domani, riposa questo pomeriggio.*

*Charles M. Schulz, Peanuts*



shutterstock.com · 204901057

L'hanno chiamato “riposino pomeridiano” o “pisolino” perché “svenire improvvisamente e svegliarsi senza sapere chi sei e dove ti trovi” era troppo lungo.

**Franz Kafka**, che al mattino lavorava in una società di assicurazioni, al pomeriggio, anziché scrivere, faceva una pennichella di 4 ore, perdeva tempo in varie cose e cominciava a scrivere solo dopo le 10 di sera. **Alice Ann Munro**, la scrittrice canadese premio Nobel per la letteratura del 2013 confessa di aver iscritto le pagine più belle solo quando i suoi bambini facevano il riposino



I giapponesi non dormono, non schiacciano pisolini: fanno **inemuri**. Questa pratica diffusa consiste nell'addormentarsi in pubblico: nel bel mezzo di una conferenza, ad esempio, o a scuola o sui mezzi pubblici. Nessuno sembra farci troppo caso: il Giappone è uno dei Paesi in cui si dorme meno al mondo a causa dei ritmi di lavoro incalzanti e dormire in pubblico è quasi un segno d'onore, la prova che si è esausti per aver lavorato tanto e che ci si merita un “premio”



Personalmente penso che sarebbe più gradito anche in Italia creare nei posti di lavoro spazi pomeridiani attrezzati come quelli diffusi in Giappone per pisolini piuttosto che macchinette per il caffè distributrici di ansia.

Il pisolino abituale diurno è una pratica comportamentale e di stile di vita comune in molti paesi ed è spesso considerato parte di una normale routine quotidiana. Tuttavia, recenti prove suggeriscono che **gli effetti sulla salute del pisolino abituale diurno sono controversi**.



I ricercatori del **Università medica di Xinyang, Henan** nel report pubblicato pochi giorni fa :

*Yang YB et al.*

**To nap or not? Evidence from a meta-analysis of cohort studies of habitual daytime napping and health outcomes.**

*Sleep Med Rev. 2024 Aug 8;78:101989.*

Hanno effettuato ricerche sistematiche nei database **PubMed**, **Web of Science**, **Embase** e **Cochrane Library** dall'inizio al 9 marzo 2024 per sintetizzare studi di coorte sul pisolino e sul rischio di esiti per la salute.

Sono stati inclusi un totale di **44 studi** di coorte con **1.864.274** soggetti di età compresa tra **20 e 86** anni (età media 56,4 anni).

Nel complesso, il **pisolino** abituale **ha aumentato il rischio di diversi esiti negativi per la salute, tra cui mortalità per tutte le cause, malattie cardiovascolari, malattie metaboliche e cancro, e ha ridotto il rischio di deterioramento cognitivo e sarcopenia**.

Gli individui con una durata del pisolino di **30 minuti** o più hanno mostrato un rischio più elevato di mortalità per tutte le cause, malattie cardiovascolari e malattie metaboliche, **mentre quelli con durate del pisolino inferiori a 30 minuti non hanno avuto rischi significativi**.

Non sono state osservate differenze significative nei rischi per il pisolino e la salute per frequenza del pisolino, percentuale di pisolini, dimensione del campione, sesso, età, indice di massa corporea, anni di follow-up o stato di comorbidità. Questi risultati indicano che gli individui con una

lunga durata del pisolino dovrebbero prendere in considerazione di accorciare la durata del loro pisolino giornaliero a 30 minuti o meno

Da sempre ho l'abitudine durante la giornata di effettuare dei mini.pisolini (della durata di pochi minuti: mediamente 5) che trovo utili e rigeneranti.

Pertanto ho deciso di effettuare una indagine personale **To Nap not** sui controversi i effetti sulla salute dei pisolini della salute sui pisolini che conto di riportare Su badeker nei prossimi giorni

### **Oggi comincerò a definire cosa è realmente un pisolino**

Il pisolino è un fenomeno evolutivo multiforme, culturalmente radicato, che dura tutto l'arco della vita con radici storiche che precedono l'era industriale e che probabilmente si sono formate all'inizio della cultura umana Universale nello sviluppo precoce, il pisolino subisce cambiamenti significativi man mano che il sonno notturno si consolida in periodi più lunghi e la frequenza del pisolino diurno si riduce da tre a uno, e infine a nessuno quando i bambini entrano nella scuola primaria

*Lokhandwala S et al. Relations between sleep patterns early in life and brain development: A review. Dev Cogn Neurosci. 2022 Aug;56:101130.*

È importante, tuttavia, che la maggior parte degli studi sulla traiettoria evolutiva dei pisolini siano stati condotti nelle società industrializzate occidentali, che non sono considerate culture positive al pisolino. I modelli di sonno diurno durante lo sviluppo precoce sono fortemente influenzati da fattori ambientali, mentre il sonno notturno è ampiamente influenzato da fattori genetici Non è quindi chiaro se queste traiettorie evolutive del pisolino siano vere nelle culture in cui il pisolino è un comportamento accettato o addirittura promosso durante tutto l'arco della vita, come in molte parti dell'Asia

*Liu J et al. Midday napping in children: associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral, and metabolic health outcomes. Sleep. 2019 Sep 6;42(9):zsz126.*

Negli adulti, le stime attuali della prevalenza del pisolino abituale, solitamente definito come fare due o tre pisolini a settimana, oscillano tra il 40% e il 60%, a seconda di molti fattori tra cui età, istruzione, etnia, geografia e cultura Tuttavia, la mancanza di ricerche interculturali sull'argomento lascia aperto un grande divario nella nostra comprensione del pisolino nelle popolazioni adulte e anziane.

Studi sperimentali di laboratorio hanno misurato l'effetto di brevi periodi di sonno come contromisura alla fatica in condizioni di privazione del sonno, nonché come potenziatore cognitivo in condizioni di buon riposo. Questi studi sono solitamente condotti su piccoli campioni di convenienza di giovani adulti senza problemi medici e di salute mentale. Questo ampio corpus di studi ha ripetutamente riportato effetti positivi del pisolino, tra cui maggiore vigilanza, attenzione, memoria, prestazioni motorie, creatività e altro, rispetto a periodi di veglia equivalenti

*Morita Y et al Napping after complex motor learning enhances juggling performance. Sleep Sci. 2016 Apr-Jun;9(2):112-6.*

In contrasto con gli studi sperimentali sul pisolino, una recente serie di studi epidemiologici dimostra alcuni risultati sorprendentemente nefasti sulla salute del sonno diurno, tra cui un aumento del rischio di malattie cardiovascolari, demenza e mortalità

Wang K, Hu L, Wang L, Shu HN, Wang YT, Yuan Y, Cheng HP, Zhang YQ. *Midday Napping, Nighttime Sleep, and Mortality: Prospective Cohort Evidence in China. Biomed Environ Sci.* 2023 Aug 20;36(8):702-714.

Questi studi sono stati condotti su popolazioni più anziane, meno sane e meno attive che tendono ad avere cattive abitudini alimentari, molteplici comorbidità, problemi psicologici e un'ampia gamma di status socioeconomici.

Possono anche essere limitati da fattori confondenti, approcci disparati al controllo delle malattie comorbide e diverse definizioni di pisolino, che, come notato da



Andreas Stang del *Zentrum für Klinische Epidemiologie, Institut für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie, Universitätsklinikum Essen*,

rendono difficile confrontare i risultati. Infatti, ampi studi di coorte che controllano alcune di queste limitazioni riportano che il pisolino abituale può predire migliori risultati per la salute, tra cui un rischio di mortalità inferiore e un aumento del volume cerebrale

Stang A. *Daytime napping and health consequences: much epidemiologic work to do. Sleep Med.* 2015 Jul;16(7):809-10. doi: 10.1016/j.sleep.2015.02.522. Epub 2015 Feb 14. PMID: 25772544.

Pertanto, la letteratura esistente sul pisolino sembra dipingere un quadro di un singolo comportamento correlato alla salute con due potenziali esiti, uno dei quali è da evitare, mentre l'altro potrebbe essere raccomandato. Una visione alternativa e potenzialmente più realistica è che ci sono molti pisolini diversi con molteplici possibili esiti a seconda di una gamma di fattori biopsicosociali. Queste differenze sarebbero quindi meglio comprese se le motivazioni individuali per il pisolino fossero prese in considerazione, piuttosto che combinare tutti i comportamenti del sonno diurno in un gruppo onnicomprensivo.

I primi lavori hanno categorizzato il comportamento del pisolino in tre tipi



**appetitivo**

*(pisolino per piacere)*

**ristoratore**

*pisolino in risposta alla stanchezza soggettiva*

**profilattico**

*pisolino in preparazione alla futura perdita di sonno*

Broughton RJ, Dinges DF. *Napping: a ubiquitous enigma. Sleep Alertness Chronobiol. Behav. Med. Asp. Napping, New York, NY: Raven Press; 1989, p. 1-7.*

Gli studi in quest'area in genere categorizzavano i pisolini post hoc in base ad altre misure, come la valutazione della sonnolenza diurna o la frequenza dei pisolini (categorizzati come pisolini appetitivi/abituali). Studi recenti hanno adottato un approccio più sistematico chiedendo ai

partecipanti allo studio di auto-approvare le loro ragioni per fare un pisolino sulla base di un lungo inventario, tra cui "Ho sentito che fa bene per migliorare le mie capacità cognitive" a "Faccio un pisolino per evitare le persone".



Sara Mednick del *Irvine Department of Cognitive Sciences, University of California*, utilizzando Utilizzando l'analisi fattoriale dal lavoro

*Mednick SC.*

**Is napping in older adults problematic or productive?**

**The answer may lie in the reason they nap.**

*Sleep. 2024 May 10;47(5):zsae056.*

**sono emerse cinque categorie di pisolini che abbiamo riassunte con l'acronimo DREAM: *disregolativo, ristoratore, emotivo, appetitivo e consapevole***



#### **Il pisolino disregolativo**

si verifica a causa del lavoro su turni (disregolazione occupazionale), della lunga durata del sonno (disregolazione omeostatica) o a causa di malattia, dolore, preparazione all'esercizio fisico o dopo l'esercizio fisico (disregolazione fisica o fisiologica).

#### **Il pisolino ristoratore**

si verifica principalmente in caso di scarso sonno, tra cui sonno di breve durata, scarsa qualità del sonno, stanchezza, pisolini preventivi prima di una notte di sonno breve e pisolini involontari.

#### **Il pisolino emotivo**

si verifica in risposta a stati d'animo negativi dovuti a stress, depressione o noia, oppure per evitare il lavoro o una situazione sociale.

### **Il pisolino appetitivo**

si verifica nelle persone a cui piace fare un pisolino, ne fanno un'abitudine, lo inseriscono nella loro routine e dichiarano di stare meglio dopo un pisolino.

### **Il pisolino consapevole**

viene utilizzato per riconcentrarsi, aumentare la prontezza, l'attenzione e l'energia, per diminuire la sonnolenza e perché le persone hanno sentito parlare dei vantaggi di fare un pisolino.

Queste cinque categorie di pisolini DREAM differivano significativamente nel moderare i risultati sulla salute, tra cui ansia, depressione, personalità e salute generale.

Infatti, solo il pisolino emotivo era associato a scarsi risultati sulla salute, tra cui una peggiore qualità del sonno e igiene del sonno, nonché una maggiore sonnolenza diurna e convinzioni disfunzionali sul sonno.

Le ragioni emotive per il pisolino erano anche associate a una peggiore salute psicologica e fisica, tra cui livelli più elevati di depressione, stress e cattiva salute generale. Inoltre, le ragioni emotive per il pisolino erano correlate alla personalità: i pisolini emotivi tendono a ottenere punteggi più alti in nevroticismo e più bassi in coscienziosità, fattori che predicano la salute generale e la capacità di attenersi a comportamenti di salute positivi

Pertanto, nei giovani adulti, solo le ragioni emotive per il pisolino sono associate a scarso sonno, funzionamento psicologico e salute fisica, indipendentemente dall'indicatore utilizzato.

Questi risultati gettano nuova luce sulle motivazioni variegata e sugli esiti sulla salute associati al pisolino e suggeriscono che non è il pisolino abituale o "cronico" di per sé ad essere associato a una cattiva salute, ma uno specifico sottoinsieme di comportamento del pisolino che può essere preso di mira per gli interventi.

Sarebbe un entusiasmante progresso categorizzare le motivazioni e le storie di pisolini degli anziani e utilizzare questi quantificatori come covariate nel loro disegno statistico. Un simile approccio potrebbe rivelare che le abitudini di pisolini per tutta la vita, al contrario di modelli emersi di recente, possono distinguere tra pisolini "buoni" e "cattivi" in termini di esiti circadiani.



Dati i tassi aumentati di solitudine e depressione negli anziani un'abitudine al pisolino acquisita di recente può rivelare motivazioni emotive al pisolino che contribuiscono a esiti di salute scadenti. Contrariamente agli approcci metodologici che partono dalla fine della vita e procedono a ritroso per identificare i colpevoli comportamentali, è utile anche monitorare le motivazioni del pisolino e i relativi modelli di salute mentale negli adolescenti e negli adulti, come approccio proficuo per distinguere tra traiettorie salutari e pericolose.

I futuri sforzi di ricerca con un occhio alle raccomandazioni per la politica sanitaria dovranno considerare la motivazione psicologica alla base dei comportamenti di pisolino per comprendere

meglio come i comportamenti di sonno teoricamente significativi siano correlati in modo differenziale al benessere psicologico e fisico. Poiché sia i medici che gli scienziati preferiscono usare termini significativi e ben definiti, il momento attuale sembra essere un buon momento per richiedere una caratterizzazione approfondita del sonno diurno che fornirà condizioni di confine tra comportamenti di pisolino sani e non sani. Una migliore comprensione dei fattori biopsicosociali correlati al pisolino, aiuterà a evitare generalizzazioni potenzialmente ingiustificate che denigrano e semplificano eccessivamente i risultati sfumati di questo comportamento sanitario duraturo.

Domani vedremo le correlazioni del pisolino con

### Obesità

- Wannamethee SG et al. [What do we Know?](#) Curr Diab Rep. 2024 Aug 15.
- Liu L et al [Association between sleep patterns and galectin-3 in a Chinese community population.](#) BMC Public Health. 2024 May 16;24(1):1323.
- Rodríguez-Martín M et al. [Circadian Transcriptome Oscillations In Human Adipose Tissue Depend On Napping Status And Link To Metabolic And Inflammatory Pathways.](#) Sleep. 2024 Jul 12;zsae160.

### Patologie cardiovascolari

- Li C et al. [Napping, Incident Atrial Fibrillation, and Dynamic Transitions With Dementia.](#) JACC Adv. 2024 Jul 12;3(8):101108.
- Wu J et al [Long daytime napping: A silent danger for hypertensive individuals.](#) Eur J Neurol. 2024 Sep;31(9):e16382.

### I geni del pisolino ...

- Fei CJ et al. [Exome sequencing identifies genes associated with sleep-related traits.](#) Nat Hum Behav. 2024 Mar;8(3):576-589. doi: 10.1038/s41562-023-01785-5. Epub 2024 Jan 4. PMID: 38177695.





03.09.46