



DORMIRE BENE PER PROTEGGERE IL CUORE

Sonno e salute cardiovascolare: perché la qualità del riposo conta più delle ore

a cura di

Chiara Melfa

Cardiologa

Perché il sonno è così importante per il cuore

Dormire male non significa solo sentirsi stanchi durante il giorno. Un sonno di scarsa qualità o insufficiente è associato a un aumento del rischio di **ipertensione, infarto, ictus, aritmie e scompenso cardiaco**. Durante il sonno il cuore rallenta, la pressione si abbassa e l'organismo recupera: se questo processo viene disturbato, il sistema cardiovascolare resta sotto stress continuo.

I disturbi del sonno più comuni sono **l'insonnia** e le **apnee notturne**, spesso sottovalutate ma clinicamente rilevanti.

Insonnia: quando il riposo non è ristoratore

L'insonnia si manifesta con difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni frequenti o risveglio precoce. Dormire poco o male aumenta gli ormoni dello stress, favorisce l'aumento di peso e peggiora il controllo della pressione arteriosa.

Nella vita quotidiana è utile:

- mantenere orari regolari di sonno e risveglio
- evitare schermi luminosi, alcol e caffeina la sera
- consumare pasti leggeri nelle ore serali
- rivolgersi al medico se il disturbo persiste per più di alcune settimane

Apnee notturne: russare non è normale

Le apnee ostruttive del sonno sono pause della respirazione durante la notte, spesso associate a **russamento intenso, sonnolenza diurna, mal di testa al risveglio**. Questo disturbo aumenta in modo significativo il rischio di **ipertensione difficile da controllare, fibrillazione atriale e infarto**.

In presenza di questi sintomi può essere indicato uno studio del sonno. Il trattamento delle apnee (ad esempio con CPAP) migliora la qualità del riposo e contribuisce a ridurre il rischio cardiovascolare.

Chi dovrebbe prestare particolare attenzione al sonno

Non tutte le persone hanno lo stesso rischio cardiovascolare legato ai disturbi del sonno. Alcune categorie dovrebbero prestare un'attenzione ancora maggiore alla qualità del riposo notturno:

- persone con **ipertensione arteriosa**, soprattutto se difficile da controllare
- pazienti con **diabete, colesterolo alto o sovrappeso**
- chi soffre di **aritmie**, in particolare fibrillazione atriale
- pazienti con **scompenso cardiaco** o storia di infarto
- chi riferisce **sonnolenza diurna**, riduzione della concentrazione o stanchezza cronica

In questi casi, individuare e correggere un disturbo del sonno può migliorare non solo il benessere quotidiano, ma anche la prognosi cardiovascolare nel tempo.

Sonno e prevenzione cardiovascolare: le raccomandazioni

Oggi il sonno è considerato una **vera misura di prevenzione cardiovascolare**, al pari dell'alimentazione sana e dell'attività fisica. Le principali raccomandazioni includono:

- dormire **7–8 ore per notte**, in modo regolare
- mantenere **orari costanti**, anche nei giorni festivi
- **ridurre il peso corporeo** in caso di sovrappeso
- svolgere **attività fisica regolare**, evitando esercizio intenso la sera
- **limitare fumo e alcol**, che peggiorano sonno e salute del cuore
- valutare i disturbi del sonno in caso di ipertensione, aritmie o cardiopatie
- trattare adeguatamente le apnee notturne quando presenti



Prendersi cura del sonno significa prendersi cura del cuore.

Bibliografia essenziale

1. Visseren FLJ et al. ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention. Eur Heart J.
2. Somers VK et al. Sleep apnea and cardiovascular disease. Circulation.
3. Riemann D et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. J Sleep Res.
4. Javaheri S, Barbé F, Campos-Rodriguez F, et al. Sleep apnea: types, mechanisms, and clinical cardiovascular consequences. J Am Coll Cardiol. 2017;69(7):841–858.