



## Dormire poco o male può causare danni al cervello

---

**Data** 10 gennaio 2014  
**Categoria** Clinica

---

Un nuovo studio condotto da ricercatori dell'Università di Uppsala, in Svezia, mostra che il riposo insufficiente o agitato può causare problemi cerebrali.

---

I ricercatori hanno confermato come la mancanza di sonno notturno aumenti le concentrazioni mattutine nel sangue dell'enzima Enolasi Neurone Specifica (NSE) e della proteina S-100B. Si tratta di elementi tipicamente presenti nelle cellule del Sistema Nervoso Centrale e il loro rialzo dopo una notte insonne potrebbe indicare un danneggiamento del tessuto cerebrale.

Il professor Christian Benedict del Dipartimento di Neuroscienze dell'università svedese, coordinatore dello studio, ha affermato che una crescente concentrazione di NSE e di S-100B nel sangue può essere indicativa di un danno neuronale, come avviene, per esempio, nelle commozioni cerebrali.

Allo studio hanno partecipato 15 individui di sesso maschile in buona salute, di peso normale e di giovane età, che sono stati privati del sonno nel primo esperimento e, nel secondo, sono stati fatti dormire per circa otto ore. I risultati dello studio hanno mostrato che i livelli nel sangue di NSE e S-100B erano aumentati di circa il 20% negli individui che erano stati privati del sonno. Durante il sonno, infatti, spiega il professor Benedict, "il cervello si pulisce delle sostanze tossiche e le molecole NSE e S-100B aumentano in risposta a queste sostanze. In pratica – aggiunge l'autore dello studio - i risultati dello studio indicano che la mancanza di sonno può agevolare processi neurodegenerativi e che un buon sonno durante la notte può essere fondamentale per mantenere la salute del cervello".

Fonte: AIFA

lo studio:

<http://www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=29271>