

## Qual è l'ora giusta per andare a dormire? La risposta della scienza

**Autore:** Redazione

**Data:** 14 Giugno 2023



Non tutti lo sanno, ma c'è un'ora giusta per andare a dormire. Secondo gli esperti, infatti, scegliere con cura l'orario del riposo abbatte i **rischi di malattie cardiovascolari**.

### Quando è meglio andare a dormire?

È ormai risaputo che i [disturbi del sonno](#) influenzano in modo molto significativo la nostra **salute psicofisica**. Spesso i **ricercatori** si concentrano sulla qualità o sulla durata del tempo che dedichiamo al riposo, ma c'è anche chi è andato un po' oltre, mettendo in evidenza una correlazione tra l'orario in cui ci addormentiamo e il **rischio di malattie come infarto, ictus e attacco ischemico**.

Lo studio, pubblicato sullo **European Heart Journal**, sottolinea che l'effetto negativo per la salute del cuore non dipenderebbe tanto dalla quantità di ore in cui si dorme, ma piuttosto dall'orario scelto per mettersi a dormire. L'**ideale sarebbe tra le 22 e le 23** (ora solare) **o le 23 e le 24** (ora legale primaverile-estiva).

Per giungere a queste conclusioni, i ricercatori hanno monitorato per un **arco temporale di 4 anni** quasi 90mila persone di età tra i 43 e i 79 anni, il **58% di sesso femminile e il 41,6% maschile**. Tutti i soggetti avevano al polso un accelerometro per registrare, per 7 giorni, l'ora in cui **andavano a dormire** e quella in cui si svegliavano. Le misurazioni, dunque, erano oggettive.

A circa 6 anni di distanza dalla raccolta delle informazioni, i ricercatori hanno riscontrato che 3.172 persone hanno sviluppato **malattie cardiovascolari**. Rispetto a chi andava a letto tra le 22 e le 23, quelli che avevano l'abitudine di coricarsi dopo la mezzanotte avevano un 25% in più di possibilità di sviluppare **rischi cardiaci**. Anche per coloro che si coricavano prima delle ore 22 il risultato era simile (nella misura del 24%). Per chi invece si addormentava tra le 23 e la mezzanotte il rischio c'era, ma dimezzato (12%).

I ricercatori, dopo aver considerato anche gli altri fattori di rischio cardiovascolare più comuni, come **fumo, alcol** e così via, hanno ipotizzato che la sincronizzazione del sonno dovrebbe corrispondere all'**orologio biologico**.

Foto: [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com).

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/qual-e-ora-giusta-andare-a-dormire/>

Generato il 25/04/2025