

25 maggio 2018 10:35

Ritmo circadiano. Dormire di giorno e restare svegli la notte non fa bene. La ricerca

di [Primo Mastrantonì](#)



Sembrerebbe ovvio: dormire la notte e stare svegli il giorno. Il contrario fa male alla nostra salute. La conferma arriva dall'Accademia nazionale delle scienze (USA), che ha pubblicato una puntuale ricerca sul proprio giornale (PNAS).

Invertire i ritmi altera molte proteine del sangue, determinando problemi alla salute. Le proteine alterate sono associate a percorsi biologici coinvolti nella funzione immunitaria, nel metabolismo del glucosio, nel consumo energetico e nella formazione del cancro.

Insomma, l'alterazione del ritmo circadiano (veglia/sonno) provoca una modifica delle proteine contenute nel sangue che, nel tempo, può provocare danni. Lo studio si rivela utile per capire come intervenire sulle persone che lavorano di notte.