

«L'ora solare salva dall'infarto»

I clinici medici promuovono la giornata di oggi: più riposo fa bene al cuore

► PAVIA

Fa bene non solo all'umore, perché si dorme un'ora in più, e alle finanze, grazie al risparmio energetico: il passaggio all'ora solare, avvenuto tra sabato e domenica, è un toccasana anche per il cuore. Tanto che la giornata odierna sarà quella con meno rischio di infarto dell'anno. Lo rivelano i medici internisti riuniti per il 114° congresso nazionale della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI), riuniti a Roma proprio in questi giorni, che alla relazione tra disturbi del sonno e malattie cardiovascolari hanno dedicato una delle sessioni dell'evento.

Il lunedì è considerato dai cli-

nici il "giorno nero" per gli infarti che proprio all'inizio della settimana hanno il picco di massima incidenza perché si sommano tre fattori di rischio determinanti per l'insorgenza di patologie cardiovascolari: il dormire meno, il dormire peggio, ossia in orari non consoni rispetto a quanto richiesto dal nostro naturale orologio biologico, e lo stress caratteristico. Questi tre fattori contribuiscono all'attivazione del sistema nervoso simpatico e al rilascio di citochine pro-infiammatorie che spianano la strada all'infarto.

Ma oggi, il primo lunedì dopo il passaggio all'ora solare, dovrebbe avere un segno positivo: si stima che il numero di infarti



Il professor Gino Corazza

calerà di circa il 10% rispetto a un generico giorno della settimana nel resto dell'anno. Il professor Gino Roberto Corazza, clinico al San Matteo e presidente della Simi, spiega perché: «Quando in primavera si passa

all'ora legale, secondo recenti studi tra cui una ricerca del Karolinska Institute, la relativa deprivazione di sonno prima del riadattamento del nostro orologio biologico, aumenta il grado di infiammazione e lo stress ossidativo a livello dei vasi arteriosi e il sistema immunitario risponde peggio agli stimoli esterni: tutti elementi che rendono più probabile l'insorgenza di disturbi cardiovascolari acuti dopo il cambio dell'ora e soprattutto al lunedì, quando a tutto questo si aggiunge lo stress dell'inizio della settimana. Basterà quindi dormire un po' di più grazie al fatto di aver portato indietro le lancette dell'orologio per veder rientrare il rischio-lunedì». (m.g.p.)