

Cari Colleghi,

Vi segnalo oggi la notizia relativa ad uno studio pubblicato su *Science Translational Medicine* a firma di alcuni ricercatori dell'Università di Harvard, secondo il quale l'alterazione del ritmo circadiano provocherebbe un aumento di peso e l'insorgere del diabete.

Buona lettura,  
Luca Pani

27 aprile 2012

## Aumento di peso e diabete come conseguenze di un sonno alterato

L'alterazione del ritmo circadiano, l'"orologio biologico interno", provocherebbe un aumento di peso e l'insorgere del diabete: è quanto afferma uno **studio pubblicato su *Science Translational Medicine*** a firma di alcuni ricercatori dell'Università di Harvard. I più a rischio sarebbero quindi i lavoratori notturni e quanti sono esposti a frequenti cambi di fuso orario.

La ricerca ha coinvolto 21 partecipanti, i quali, nel corso delle tre settimane di osservazione, sono stati indotti a dormire solo 5/6 ore nell'arco di un'intera giornata. In tale periodo i ricercatori hanno rilevato nei partecipanti allo studio un aumento di glicemia postprandiale nel sangue fino a livelli pre-diabetici. Hanno inoltre evidenziato un calo dell' 8% del metabolismo a riposo, che potrebbe portare ad un aumento ponderale di circa 5,5 kg in un anno. Tali valori alterati sono tutti rientrati al momento della ripresa di un sonno regolare e quindi di ritmi circadiani normalizzati.

*Vai sul sito AIFA per la notizia originale*

27 aprile 2012

"Pillole dal Mondo" è un'iniziativa di AIFA per i Medici di Medicina Generale, a cura della Direzione Generale.

Se non vuoi più ricevere il servizio scrivi una e-mail con oggetto "CANCELLAMI" all'indirizzo: [news@aifa.gov.it](mailto:news@aifa.gov.it).

Realizzato dall'Ufficio Stampa e della Comunicazione AIFA.