

# ***Primo Piano -*** *Dormire troppo o troppo poco accelera l'invecchiamento degli organi*

**Roma** - 14 mag 2026 (Prima Notizia 24) **Uno studio della Columbia University su mezzo milione di persone rivela: chi riposa meno di 6 ore o più di 8 mostra un'età biologica superiore a quella anagrafica. Sotto la lente soprattutto cuore, cervello e polmoni.**

L’equilibrio nel riposo notturno è un fattore determinante per la giovinezza dei nostri organi. Secondo una vasta ricerca pubblicata sulla rivista Nature e condotta dalla Columbia University, sia la carenza che l'eccesso di sonno sono correlati a un invecchiamento cellulare precoce. Lo studio ha analizzato i dati di circa 500.000 individui (estratti dalla UK Biobank) utilizzando sofisticati orologi biologici potenziati dall'apprendimento automatico. Questi strumenti sono in grado di stimare con precisione la velocità di invecchiamento di singoli organi — come fegato, cervello e cuore — analizzando proteine, dati metabolici e immagini mediche. Dall'incrocio tra le ore di riposo e l'età biologica è emerso un intervallo ideale: chi dorme tra le 6,4 e le 7,8 ore al giorno tende a invecchiare più lentamente. Al contrario, superare le 8 ore o scendere sotto la soglia delle 6 ore espone l'organismo a un logoramento più rapido, con effetti visibili soprattutto sul sistema immunitario e sulla funzionalità polmonare. Per il fegato, in particolare, i ricercatori hanno sviluppato orologi specifici capaci di integrare le molecole presenti nel sangue con le risultanze delle diagnosi per immagini. Sebbene i ricercatori sottolineino che la durata del sonno non sia necessariamente l'unica causa diretta dell'invecchiamento precoce, essa funge da potente segnale d'allarme. Anomalie nelle ore di riposo possono infatti essere la spia di una salute generale compromessa. La scienza, dunque, suggerisce che monitorare il ritmo circadiano non sia solo una questione di efficienza quotidiana, ma una vera e propria strategia di prevenzione a lungo termine per mantenere "giovani" le funzioni vitali del corpo umano.

*(Prima Notizia 24) Giovedì 14 Maggio 2026*



Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it