



UNIVERSITÀ DI PISA

*Uno studio dell'Università di Pisa sul Journal of Biological Rhythms conferma gli effetti negativi della mancanza di sonno cronica e del Social Jetlag in termini di prestazioni fisiche e cognitive*



Pisa, 27 gennaio 2023 - Bravi in campo il lunedì e poi sempre meno sino al venerdì. Una nuova dimostrazione dell'importanza del sonno in termini di prestazioni fisiche e cognitive arriva da una ricerca dell'Università di Pisa pubblicata sul [Journal of Biological Rhythms](#). I ricercatori del SonnoLab del Dipartimento di Ricerca Traslationale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia hanno studiato un campione di 93 studenti tra i 13 e i 17 anni, atleti di società sportive di pallacanestro della provincia di Pisa (ASD Polisportiva Nicosia, GMV Ghezzano, Dream Basket).

L'obiettivo era di valutare gli effetti della mancanza di sonno cronica e del Social Jetlag (cioè il disallineamento tra gli orari preferiti di sonno, definiti su base biologica, e quelli effettivi dovuti ad impegni sociali come il dover andare a scuola) sull'apprendimento motorio e le prestazioni fisiche e cognitive degli adolescenti.



*Prof. Simone Bruno*

“Nell’uomo, così come in altri animali, la transizione dall’infanzia all’adolescenza si accompagna ad uno spostamento in avanti degli orari del sonno, ma questo può entrare in conflitto con la necessità di svegliarsi presto per esempio per andare a scuola - dice Simone Bruno dottorando in Scienze Cliniche e Traslazionali dell’Ateneo pisano - e così il Social Jetlag e la privazione di sonno cronica possono avere conseguenze negative su vari aspetti della fisiologia dei più giovani, come il rendimento scolastico e sportivo e l’apprendimento di nuove competenze”.

La sperimentazione ha previsto che i ragazzi eseguissero sessioni multiple da 10 tiri liberi sia durante le vacanze estive, sia mentre andavano a scuola: nel complesso sono stati raccolti i risultati di quasi 8.000 tiri liberi. Da quanto è emerso, le conseguenze del debito di sonno non sarebbero uguali per tutti: ad accusarne maggiormente gli effetti sono infatti i cosiddetti “gufi”, cioè coloro che hanno un cronotipo serotino e quindi una tendenza spiccata ad andare a letto tardi.



*Prof. Ugo Faraguna*

“Il risultato - conclude il professore Ugo Faraguna del Dipartimento di Ricerca Traslazionale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia dell’Università di Pisa e direttore del Sonnolab - supporta l’idea che gli orari della scuola non corrispondano alla biologia del ritmo del sonno degli studenti e che posticipare l’orario di inizio delle lezioni potrebbe garantire loro numerosi benefici non solo limitati all’ambito sportivo”.

Il gruppo di ricerca che ha realizzato lo studio, interamente dell’Università di Pisa, è composto da Simone Bruno, Davide Benedetti, Andrea Bazzani, Francesca Ferri, Iacopo Granieri, Francy Cruz Sanabria, Simona Fiori, Paola d’Ascanio, Paolo Frumento e Ugo Faraguna.