Salute - *Dormire bene allunga la vita: il sonno entra tra i più potenti “farmaci” anti-aging*

Roma - 24 mag 2026 (Prima Notizia 24) **Dalla protezione del cervello alla rigenerazione cellulare, passando per metabolismo e difese immunitarie: la scienza conferma che dormire bene non è un semplice bisogno fisiologico, ma uno dei più efficaci alleati contro l’invecchiamento e le malattie croniche.**

Sempre più studi dimostrano che il sonno profondo protegge cervello, metabolismo e sistema immunitario. Non è semplice riposo: è il grande laboratorio biologico della longevità. Per anni abbiamo considerato il sonno una pausa passiva, quasi un lusso sacrificabile nella vita moderna. Oggi la scienza ribalta questa visione: dormire bene è uno dei più potenti strumenti di prevenzione e longevità di cui disponiamo. Studi scientifici mostrano infatti che la qualità del sonno influisce direttamente sull’invecchiamento biologico, sul rischio cardiovascolare, sul metabolismo, sulle difese immunitarie e persino sulla salute del cervello. Dormire poco o male accelera infiammazione, decadimento cognitivo e fragilità; un sonno regolare e profondo, invece, agisce come un vero sistema naturale di rigenerazione. Non a caso nelle Blue Zones — le aree del pianeta dove si vive più a lungo — il sonno segue ancora i ritmi naturali della luce: ci si addormenta presto, si limita l’esposizione alla luce artificiale serale e si mantiene una regolarità nel ritmo sonno-veglia.Durante la notte il cervello non si spegne affatto. Nel sonno profondo attiva il sistema glinfatico, una sorta di “pulizia biologica” che elimina tossine e proteine neurodegenerative associate ad Alzheimer e Parkinson. È anche la fase in cui si consolidano memoria, apprendimento e recupero cellulare. Nella fase REM, quella dei sogni, il cervello rielabora emozioni, rafforza la resilienza psicologica e potenzia creatività e neuroplasticità. In parallelo si sincronizza un’enorme orchestra biologica fatta di ormoni, metabolismo e immunità.Con il buio aumenta la melatonina, diminuisce il cortisolo e l’organismo entra in modalità di riparazione. Durante il sonno profondo viene secreto l’ormone della crescita, fondamentale per muscoli, ossa e tessuti. Si attivano inoltre meccanismi di autofagia, il processo con cui le cellule eliminano componenti danneggiati e rallentano l’invecchiamento. Anche il sistema immunitario lavora soprattutto di notte: riduce l’infiammazione cronica, rigenera le cellule di difesa e migliora la risposta agli stress biologici. Perfino il microbiota intestinale segue un ritmo circadiano e partecipa a questa sinfonia della salute. Il problema è che la modernità ha profondamente alterato questi equilibri. Schermi luminosi, stress cronico, pasti tardivi e ritmi irregolari interferiscono con il nostro orologio biologico. Il risultato è una crescente epidemia di insonnia, sonnolenza diurna e disallineamento metabolico. Secondo gli esperti, il primo passo verso una longevità sana potrebbe essere molto più semplice di quanto immaginiamo: recuperare un ritmo sonno-veglia stabile. Cenare prima, ridurre la luce blu serale, rispettare orari regolari e creare rituali rilassanti sono interventi apparentemente banali ma biologicamente potentissimi.

La nuova medicina della longevità parte da qui: non solo vivere più a lungo, ma rigenerarsi ogni notte per vivere meglio. Perché il sonno è il momento in cui il corpo ripara sé stesso e costruisce il nostro futuro biologico.

di Angela Marocco Domenica 24 Maggio 2026