

■ PNEUMOLOGIA

## La scarsa qualità del sonno raddoppia il rischio di asma

Un sonno di scarsa qualità può rafforzare la suscettibilità genetica di una persona all'asma, arrivando, potenzialmente, a raddoppiarne il rischio. Al contrario i modelli di sonno sano sembrano essere collegati a un minor rischio di asma, suggerendo che individuare e trattare precocemente i disturbi del sonno potrebbe essere una strategia per ridurre i rischi, indipendentemente dalla predisposizione genetica.

Le persone con asma spesso riferiscono di soffrire anche di disturbi del sonno, che vanno dal sonno interrotto/breve all'insonnia vera e propria. Il tema ha ispirato uno studio che ha attinto a 455.405 partecipanti alla UK Biobank, di età compresa tra 38 e 73 anni al momento dell'iscrizione.

Sono stati indagati gli schemi di sonno, basati su cinque tratti specifici: cronotipo precoce o tardivo ("allodola mattutina" o "nottambulo"); durata del sonno; insonnia; russamento; e eccessiva sonnolenza diurna. Un modello di sonno sano è stato definito come cronotipo precoce; sveglia dopo 7-9 ore di sonno ogni notte; insonnia assente o rara; nessun russare; e nessuna frequente sonnolenza diurna.

Sulla base delle loro risposte, 73.223 persone hanno soddisfatto

to i criteri per un modello di sonno sano; 284.267 un modello di sonno intermedio; e 97.915 un modello di sonno scarso.

La composizione genetica di tutti i partecipanti alla UK Biobank viene regolarmente mappata ed è stato elaborato un punteggio di rischio genetico di asma per ciascuno dei partecipanti allo studio in base al numero di varianti genetiche associate all'asma presenti nel loro genoma.

Circa 1 partecipante su 3 è stato classificato come ad "alto" rischio genetico (150.429) e un altro terzo (151.970) come a rischio "intermedio". Il resto è stato classificato come "a basso" rischio. La salute respiratoria dei partecipanti è stata monitorata fino alla data di una diagnosi di asma, morte o fino al 31 marzo 2017, a seconda di quale evento si è verificato per primo.

Durante un periodo di monitoraggio di poco meno di 9 anni, una diagnosi di asma è stata posta in 17.836 casi. I fattori di rischio potenzialmente influenti comprendevano una bassa scolarità, modalità di sonno di bassa qualità, obesità; punteggi di rischio genetico di asma più elevati; fumo e consumo di elevate quantità di alcol, ipertensione, diabete, depressione, reflusso esofageo e una maggiore esposizione all'in-

quinamento atmosferico.

I soggetti a rischio genetico maggiore avevano il 47% in più di probabilità di ricevere una diagnosi di asma, mentre un sonno di scarsa qualità aumentava le probabilità del 55%. Nei soggetti che avevano alto rischio genetico e sonno di bassa qualità il rischio saliva addirittura al 122%.

Tutti e cinque i tratti del sonno erano associati in modo indipendente a minore rischio di asma, con una influenza più marcata per l'insonnia rara/assente e una durata del sonno di 7-9 ore a notte, con riduzioni del rischio rispettivamente del 25% e del 20%.

Secondo i ricercatori l'impatto negativo dei disturbi del sonno sull'asma, che è generalmente considerata una malattia infiammatoria cronica, potrebbe essere mediato dall'infiammazione cronica indotta dal sonno. Studi precedenti hanno dimostrato che i disturbi del sonno, come la durata sfavorevole e l'insonnia, sono associati a infiammazione cronica. In teoria, la risposta immunitaria all'infiammazione potrebbe generare citochine pro-infiammatorie che provocano infiltrazione cellulare e infiammazione delle vie aeree, aumentando ulteriormente il rischio di asma.

E.T.

- XiangB, et al. Highlighting the importance of healthy sleep patterns in the risk of adult asthma under the combined effects of genetic susceptibility: a large-scale prospective cohort study of 455 405 participants. *BMJ Open Respiratory Research* 2023; 10: e001535. doi:10.1136/bmjresp-2022-001535