

■ **CARDIOLOGIA**

Il sonno diventa un nuovo indicatore di salute ideale

■ **Elisabetta Torretta**

La durata del sonno è ora considerata una componente essenziale per la salute ideale del cuore e del cervello. Il punteggio sulla salute cardiovascolare di Life's Essential 8-Updating and Enhancing the Construct on Cardiovascular Health dell'American Heart Association, che sostituisce Life's Simple 7, è stato pubblicato su *Circulation*.

Il sonno ha un impatto sulla salute generale e le persone che hanno schemi di sonno più sani gestiscono fattori di salute come peso, pressione arteriosa o rischio di diabete di tipo 2 in modo più efficace, ha affermato il presidente dell'American Heart Association Donald M. Lloyd-Jones. La salute del cervello in relazione alla salute cardiovascolare è stata definita dall'American Heart Association del 2017. È stato inoltre riconosciuto come una componente importante della salute cardiovascolare ottimale nella Dichiarazione scientifica dell'Associazione del gennaio 2021 sulla connessione mente-cuore-corpo. I risultati di entrambi i documenti sono incorporati in Life's Essential 8.

Dopo 12 anni e oltre 2.400 articoli scientifici sull'argomento, le nuove scoperte sulla salute del cuore e del cervello e sui modi per misura-

re la salute cardiovascolare hanno offerto l'opportunità di rivisitare ogni componente della salute in modo più dettagliato. Quattro dei fattori originali sono stati ridefiniti per coerenza con le nuove linee guida cliniche o compatibilità con nuovi strumenti di misurazione. Inoltre, il sistema di punteggio ora può essere applicato a chiunque abbia almeno 2 anni.

Gli 8 componenti essenziali della vita per una salute cardiovascolare ottimale sono divisi in due aree principali: comportamenti di salute e fattori di salute. I comportamenti salutari includono dieta, attività fisica, esposizione alla nicotina e sonno. I fattori di salute sono l'indice di massa corporea, i livelli di colesterolo, la glicemia e la pressione arteriosa.

► **Life's Essential 8 include**

1. Dieta (aggiornata): una nuova guida per valutare la qualità della dieta per adulti e bambini. A livello di popolazione, la valutazione dietetica si basa sull'assunzione giornaliera di elementi del modello alimentare DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Per gli individui, il modello alimentare mediterraneo per gli americani (MEPA) viene utilizzato per valutare e monitorare la salute cardiovascolare. Lo

screening MEPA non include il consumo di bevande zuccherate, quindi i medici sono incoraggiati a chiedere al momento della valutazione.

2. Attività fisica (nessuna modifica)

3. Esposizione alla nicotina (aggiornato): viene aggiunto l'uso di sistemi di erogazione della nicotina per via inalatoria, che includono sigarette elettroniche o dispositivi di svapo.

4. Durata del sonno (nuovo): la durata del sonno è associata alla salute cardiovascolare. Misurato dalle ore medie di sonno per notte, il livello ideale è di 7-9 ore al giorno per gli adulti. Gli intervalli di sonno giornalieri ideali per i bambini sono 10-16 ore ogni 24 ore per i bambini dai 5 anni in su; 9-12 ore dai 6 ai 12 anni; e 8-10 ore per le età 13-18 anni.

5. IMC (nessuna modifica).

6. Lipidi nel sangue (aggiornato): invece del colesterolo totale il valore preferito da monitorare è il colesterolo non Hdl. Questa variazione dipende dal fatto che il colesterolo non HDL può essere misurato senza preventivo digiuno (aumentando così la sua disponibilità in qualsiasi momento della giornata).

7. Glicemia (aggiornata): viene inclusa la valutazione dell'emoglobina A1c o dei livelli di glucosio nel sangue per le persone con o senza diabete di tipo 1 o di tipo 2 o prediabete.

8. Pressione arteriosa (nessuna modifica).

BIBLIOGRAFIA

- Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association, *Circulation* 2022. DOI: 10.1161/CIR.0000000000001078.