

Sonno, dormire al buio protegge la salute del cuore: cinque regole per prevenire i rischi di Cristina Ravanelli

Uno studio su oltre 11 mila persone associa l'esposizione alla luce durante il riposo a modifiche della struttura cardiaca. Come prevenire l'«inquinamento luminoso» nelle case

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 16 settembre 2026)



Di notte spegnere la luce non serve soltanto a dormire meglio, potrebbe essere anche un **gesto di prevenzione cardiovascolare**. Non sarebbe soltanto il riposo a risentire della luce durante la notte, ma anche il cuore potrebbe pagare il prezzo di un ambiente troppo illuminato. Lo suggerisce uno studio pubblicato sull'[*European Heart Journal*](#), condotto realizzato su oltre **11mila partecipanti** della UK Biobank, che ha messo in relazione l'esposizione alla luce notturna con le possibili modifiche della struttura e della funzione cardiaca.

L'analisi

I partecipanti hanno indossato per una settimana un sensore luminoso al polso per misurare quanta luce raggiungeva il corpo durante la notte. Tre anni più tardi sono stati sottoposti a una risonanza magnetica cardiaca. Il confronto ha mostrato che chi era esposto ai livelli più elevati di luce, presentava un **ispessimento della parete del [ventricolo](#) sinistro**, con una **riduzione dello spazio interno della camera cardiaca**. Sono emersi, inoltre, segnali di una minore capacità del muscolo cardiaco di modificarsi durante il battito e alterazioni a carico del ventricolo destro e dell'[atrio](#) sinistro.

Secondo i ricercatori si tratta di un possibile **rimodellamento cardiaco**, un processo che il cuore

può mettere in atto in risposta a uno stress cronico o a un danno. Nel tempo, però, questo adattamento può diventare sfavorevole e contribuire alla comparsa di una **disfunzione cardiaca**.

I motivi

Ma perché la luce potrebbe avere effetti sul cuore? La spiegazione più plausibile passa dall'**orologio biologico**. La luce è il principale segnale che sincronizza il nostro ritmo circadiano: durante la notte, un'esposizione eccessiva può interferire con la produzione di [melatonina](#) e con i normali meccanismi che regolano **sonno**, [pressione arteriosa](#), [metabolismo](#) e **sistema cardiovascolare**. Il fenomeno non riguarda soltanto smartphone e tablet. A illuminare la notte possono contribuire **lampioni e insegne che entrano dalla finestra, televisori, lampade, LED degli apparecchi elettronici e illuminazione domestica**. Studi precedenti avevano già associato una maggiore esposizione alla luce artificiale notturna a un aumento del rischio cardiovascolare e cerebrovascolare.

Questa nuova analisi, tuttavia, **non dimostra che la luce sia la causa diretta delle alterazioni cardiache**: essendo uno studio osservazionale, mostra un'associazione. Saranno necessari ulteriori approfondimenti per chiarire il rapporto di causa-effetto e stabilire quanta esposizione sia effettivamente dannosa.

Buone pratiche

La raccomandazione che se ne può trarre è semplice e poco costosa: **rendere la camera da letto il più buia possibile e, al contrario, esporsi durante il giorno alla luce naturale, soprattutto al mattino**, per aiutare a mantenere sincronizzato il ritmo circadiano. Ecco semplici regole da adottare:

- eliminare le lucine LED non necessarie;
- evitare lampade bianche/intense durante la notte;
- se serve una luce per alzarsi, preferire una luce **fioca e calda**;
- ridurre smartphone, tablet e TV prima di dormire;
- esporsi invece alla **luce naturale al mattino**, che aiuta a sincronizzare l'orologio biologico.

L'AHA indica proprio la luce mattutina e la riduzione della luce notturna tra le strategie utili per favorire una migliore salute circadiana.

[Orario dei pasti e ritmo circadiano: in inverno meglio anticipare la cena, ecco perché](#)