

Lunedì 18 DICEMBRE 2017

I disturbi del sonno sarebbero legati all'infertilità femminile

Dopo che diversi studi hanno portato alla luce il legame tra apnea notturna e infertilità, una nuova ricerca dimostra che anche altri disturbi del sonno potrebbero influire negativamente sulla capacità delle donne di concepire.

(Reuters Health) – Oltre all'apnea notturna, anche altri disturbi del sonno sarebbero legati all'aumento del rischio di infertilità tra le donne. È quanto avrebbe evidenziato una ricerca pubblicata su Sleep e coordinata da I-Duo Wang del Tri-Service General Hospital di Taipei, a Taiwan.

Lo studio

Wang e colleghi hanno esaminato i dati provenienti da 16.718 donne che avevano avuto una diagnosi di disturbi del sonno tra il 2000 e il 2010, confrontandole con un gruppo di 33.436 che invece non avevano problemi di questo tipo. All'inizio dello studio, le donne avevano un'età media di circa 35 anni. Dopo un follow-up di circa cinque anni, 29 donne del gruppo con disturbi del sonno avevano sviluppato infertilità, così come 34 del gruppo di controllo.

Dunque, prima di prendere in considerazione fattori come età e comorbidità, le donne che soffrivano di disturbi del sonno avevano una probabilità circa 2,7 volte maggiore di andare incontro a infertilità. Mentre una volta che sono stati aggiustati i dati, secondo i ricercatori la probabilità di andare incontro a infertilità tra le donne con problemi di sonno era di 3,7 volte maggiore.

E con i disturbi del sonno, le donne avrebbero avuto anche una probabilità maggiore di avere cicli mestruali irregolari, problemi alla tiroide, depressione e ansia. “Le donne in età fertile dovrebbero andare a dormire presto, evitare i turni di lavoro notturni ed evitare di usare il cellulare prima di andare a dormire - afferma **Wang** - Inoltre, una dieta sana, regolare attività fisica e un stile di vita regolari sono importanti per prevenire l'infertilità”.

I limiti della ricerca

La ricerca non è uno studio randomizzato che ha approfondito il rapporto causa-effetto tra i disturbi del sonno e i problemi di concepimento. Inoltre, i ricercatori non hanno preso in considerazione altri fattori importanti che potrebbero aver impattato sulla fertilità, come le abitudini al fumo e al bere, l'esercizio fisico nonché lo stato socio-economico.

“Abbiamo ancora molto da imparare su come i disturbi del sonno mettono a rischio di infertilità - afferma **Jennifer Felder**, dell'Università della California di San Francisco, che non era coinvolta nello studio - Anche se non sappiamo ancora se trattare i disturbi del sonno migliori la fertilità, un tentativo in questa direzione potrebbe aiutare senza creare danni”.

Fonte: Sleep

Lisa Rapaport

(Versione italiana Quotidiano Sanità)