

## Carenza cronica di sonno nella donna: un fattore di rischio per il lupus eritematoso sistemico

Prof.ssa Alessandra Graziottin  
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica  
H. San Raffaele Resnati, Milano

### Commento a:

Choi MY, Malspeis S, Sparks JA, Cui J, Yoshida K, Costenbader KH.

### **Association of sleep deprivation and the risk of developing systemic lupus erythematosus among women**

Arthritis Care Res (Hoboken). 2023 Jun;75(6):1206-1212. doi: 10.1002/acr.25017. Epub 2022 Dec 29. PMID: 36094865; PMCID: PMC10008454

Valutare la correlazione fra deprivazione del sonno e rischio di lupus eritematoso sistemico (LES) nella donna: è questo l'obiettivo dello studio di May Y. Choi e collaboratori, del Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School di Boston, Stati Uniti.

La deprivazione del sonno correla in generale con l'incidenza delle patologie autoimmuni.

La durata media del sonno nelle 24 ore è stata desunta dal Nurses' Health Study (1986-2016) e dal Nurses' Health Study II (1989-2017). Le informazioni su stili di vita e situazione clinica sono state raccolte con questionari biennali.

Questi, in sintesi, i risultati:

- sono state studiate **186.072 donne**, con **187 casi di lupus** in un follow up di 4.246.094 persone/anno;
- la **deprivazione cronica del sonno** (<5 ore per notte contro un valore di riferimento di almeno 7-8 ore) si associa a un maggior rischio di lupus (**HR 2.47**; 95% CI 1.29, 4.75).

Il rischio, inoltre, cresce ulteriormente:

- nelle donne affette da **depressione** (HR 2.82; 95% CI 1.64, 4.85);
- nelle donne che soffrono di **dolore cronico** (HR 2.97; 95% CI 1.86, 4.75);
- **nel lungo termine**, qui misurato sull'arco di 4 anni (HR 3.14; 95% CI 1.57, 6.29).

In conclusione:

- la deprivazione del sonno può rappresentare **un segnale d'allarme** utile a orientare la diagnosi precoce del lupus;
- il miglioramento della qualità del sonno può contribuire alla **prevenzione** della patologia e al miglioramento dell'efficacia delle **cure**.