



## TRATTI PERSONALI

SELEZIONA IL KIT: EUMEDCBY2291

[Tratti personali](#) / Durata del sonno

## Durata del sonno

È ormai chiaro che la genetica gioca un ruolo importante nelle caratteristiche del sonno. Sebbene i fattori ambientali possano influenzare la durata e l'intensità del sonno, è noto che alcune varianti genetiche influenzano questi tratti e, in alcuni casi, possono persino portare a disturbi del sonno familiari.

I risultati genetici indicano  
Alta probabilità di durata media del sonno

Lunga durata  
57%

Breve durata  
43%

Numero di varianti

**13,5 milioni di varianti**

Numero di loci di rischio

**52 loci**

Geni analizzati

ACVR2A, ARRDC1, ASCL4, BANK1, BUD13, C1orf94, C2orf69, CA10, CCSER1, CHCHD3, CTSC, DPYD, EGR2, EPHA7, FADS1, FANCL, FLRT3, GIN1, GNAO1, GTPBP1, HCRTR2, HMX2, HMX3, HSD17B12, IL20RB, IRX2, MAD1L1, MAX, METTL15, MSL2, MVK, NOS1, NOVA1, NR4A2, NRXN3, PABPC1L, PAX8, PDE4B, PFAS, PIN1, RBFOX1, SCN1A, SEMA6D, SGCZ, HISA6, SKIDA1, SLC6A3, SLC8A1, SPOPL, SRSF12, TENM4, ZBED9, ZCCHC7

Questi risultati sono stati ottenuti utilizzando l'analisi del Polygenic Risk Score (PRS). Dai dati genetici ottenuti nel test, il potenziale di varianti che possono essere analizzate è aumentato a più di 13,5 milioni grazie alla procedura di imputazione statistica. Questo aumenta la precisione dei risultati e quindi la stima della suscettibilità. Sulla base degli studi GWAS (Genome-

Il sonno è definito come uno stato naturale reversibile di incoscienza in cui vi è una ridotta reattività agli stimoli esterni e un'attività relativamente bassa.

Un sonno sufficiente e di qualità è essenziale per il benessere mentale e fisico. L'Accademia Americana di Medicina del Sonno raccomanda una durata giornaliera del sonno per gli adulti di almeno 7 ore per notte su base regolare.

A differenza di altri mammiferi, nell'uomo la durata del sonno è regolata da due processi: il processo omeostatico S, che aumenta durante la veglia e si dissipa durante il sonno, e il processo C, controllato dall'orologio circadiano che è sincronizzato con i cicli giorno-notte della Terra attraverso la secrezione di melatonina. Inoltre, la durata del sonno è un processo che si regola in base alle necessità, in modo che quando il sonno viene perso, si attivano meccanismi di compensazione che prolungano la durata del sonno successivo.

Il sonno è necessario per il consolidamento della memoria e comporta l'incorporazione dei ricordi acquisiti nell'ippocampo nella rete cerebrale della neocorteccia, dove avviene la memorizzazione a lungo termine.

I disturbi cronici del sonno e del ritmo circadiano sono stati associati a un aumento del rischio di disturbi dell'umore, riduzione delle prestazioni cognitive e disturbi cardiometabolici. La comprensione del ruolo della genetica e dei meccanismi biologici sottostanti che innescano i disturbi associati al sonno è ancora oggetto di molteplici studi.

## Relazione tecnica

La durata del sonno abituale dipende da molteplici vie biologiche ed è stato ipotizzato che la componente genetica possa determinare fino al 45% della durata del sonno, rendendola un tratto altamente ereditabile.

Recentemente, uno studio di associazione genomica, o GWAS, che ha coinvolto 450.000 partecipanti di origine europea, ha identificato fino a 52 marcatori correlati alla durata del sonno. Questi marcatori potrebbero spiegare fino al 10% dell'ereditabilità della durata del sonno. Tra i marcatori individuati, quelli localizzati nel gene PAX8 hanno mostrato l'effetto maggiore. Questo risultato è coerente con i dati ottenuti in tre precedenti studi GWAS.

Il gene PAX8 è un fattore di trascrizione con un'elevata espressione nella tiroide, sebbene sia presente in molti tessuti. La funzione di PAX8 non è ben compresa, ma si suggerisce che gli ormoni tiroidei possano influenzare il sonno e quindi è possibile che PAX8 possa influenzare la regolazione del sonno attraverso questa via.

## Bibliografia

[Borbély AA, Daan S, Wirz-Justice A, Deboer T.](#) The two-process model of sleep regulation: a reappraisal. J Sleep Res. 2016 Apr;25(2):131-43.

[Dashti H.S., Jones S.E., et al.](#) Genome-wide association study identifies genetic loci for self-reported habitual sleep duration supported by accelerometer-derived estimates. Nature Communications, 07 Mar 2019, 10(1):1100.

Limiti dello studio

*La presenza di importanti fattori ambientali, così come di altri fattori genetici non analizzati in questo studio, può*

*influenzare il risultato fenotipico di un determinato tratto.*

*Il test TellmeGen non costituisce una diagnosi. Prima di prendere qualsiasi decisione che possa influire sulla vostra salute e/o in caso di sintomi, consultate il vostro medico.*

## Test genetico e risultati

Esame genetico

Test Genetico

Risultati

Predisposizione genetica alle malattie

Malattie ereditarie

Farmacogenetica

Tratti di personalità

Wellness

Antenati

DNA Connect

Raw Data

Acquista

## Servizio genetico personalizzato

Consulenza genetica

Suscettibilità genetica

## tellmeGen™

Blog di genetica

Chi siamo

Contatti distributori

## Termini e condizioni

Gestione dei cookie

Politica dei resi

Politica sulla privacy



Politica sugli aggiornamenti e ripetizione del test

Termini legali

Documento di consenso legale

Domande frequenti



*"Il nostro obiettivo è che tutti abbiano accesso alle loro informazioni genetiche ovunque nel mondo mediante un dispositivo collegato a Internet in modo da poterle condividere con il proprio medico."*

*Gruppo di medici TellmeGen*

- ▶ Spagna
- ▶ Stati Uniti
- ▶ Regno Unito
- ▶ Germania
- ▶ Italia
- ▶ Messico
- ▶ Brasile
- ▶ Perù
- ▶ Panama
- ▶ Colombia
- ▶ Kazakistan
- ▶ Emirati Arabi Uniti



▶ Arabia Saudita

▶ Australia

