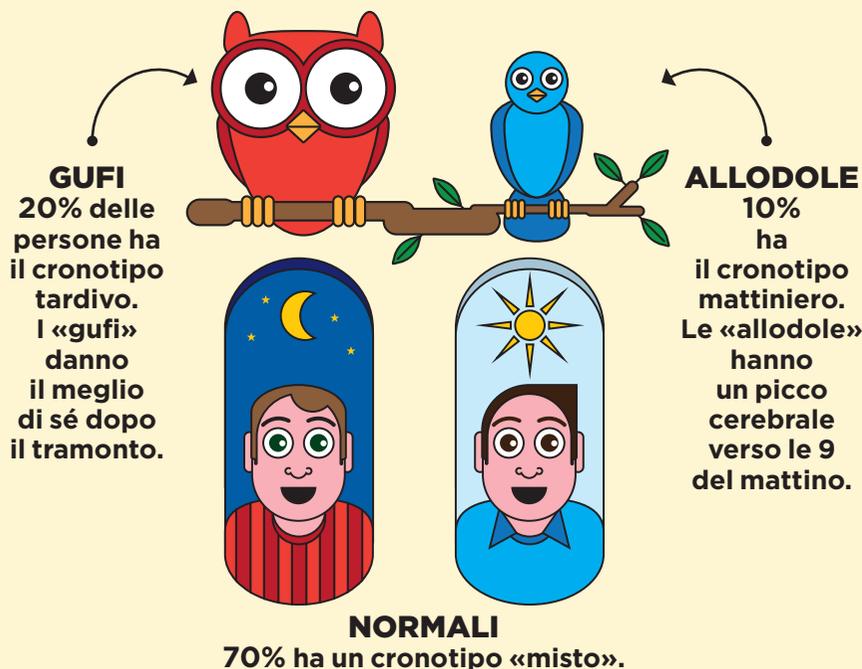


DI CHE SPECIE SEI?

Le persone, in genere, si dividono in tre categorie: gufi (fanno tardi la sera), allodole (si svegliano presto il mattino) e tutti gli altri (una via di mezzo).



ORE DI SONNO NEL MONDO

GIAPPONE	6h 45
SPAGNA	7h 33
ITALIA	7h 35
GERMANIA	7h 37
STATI UNITI	7h 40
REGNO UNITO	7h 42
FRANCIA	7h 45

Sono i giapponesi i più mattinieri, i francesi i più dormiglioni. L'Italia è nei primi tre (anche se la differenza è di pochi minuti)

Cinque cose che il cervello fa mentre noi dormiamo

In quelle otto ore di sonno, i nostri neuroni non stanno mai fermi. Un «tagliando» notturno indispensabile.

La risposta giusta alla domanda «a che cosa serve il sonno» non è «a riposare». Certo che ci riposiamo, ma il nostro cervello fa il contrario: elabora, fissa i ricordi, registra, crea, inventa, si alleggerisce e si ritempra. Fa di tutto, insomma, tranne che restare inattivo. Sulle funzioni del cervello notturno si stanno accumulando studi ed evidenze scientifiche. Queste, in sintesi, le conclusioni.

1 Prende decisioni

Durante il sonno, così indicano esperimenti su volontari pubblicati sulla rivista *Current biology*, il cervello non smette di elaborare informazioni e stimoli complessi, e li utilizza per prendere decisioni nello stato di veglia.

2 Crea e consolida memorie

Sia nella fase Rem (dei sogni) che in quella non-Rem, formiamo nuove memorie e fissiamo quelle vecchie. Nei giovani e negli adulti di mezza età che dormono bene la memoria viene rinforzata per un arco di quasi 30 anni (lo indica una meta analisi di 2 mila studi). E i bambini piccoli (dai 9 ai 16 mesi) riprocessano nel sonno quello che hanno appreso di giorno, come hanno appena dimostrato ricercatori tedeschi del Max Planck Institute.

3 Dimagrisce

Il cervello di notte potenzia le proprie prestazioni indebolendo le connessioni fra neuroni: una sorta di cura dimagrante che lo rende più efficiente il mattino dopo (lo

indicano gli studi di Giulio Tononi, neuroscienziato che lavora negli Stati Uniti).

4 Ricorda come eseguire compiti fisici

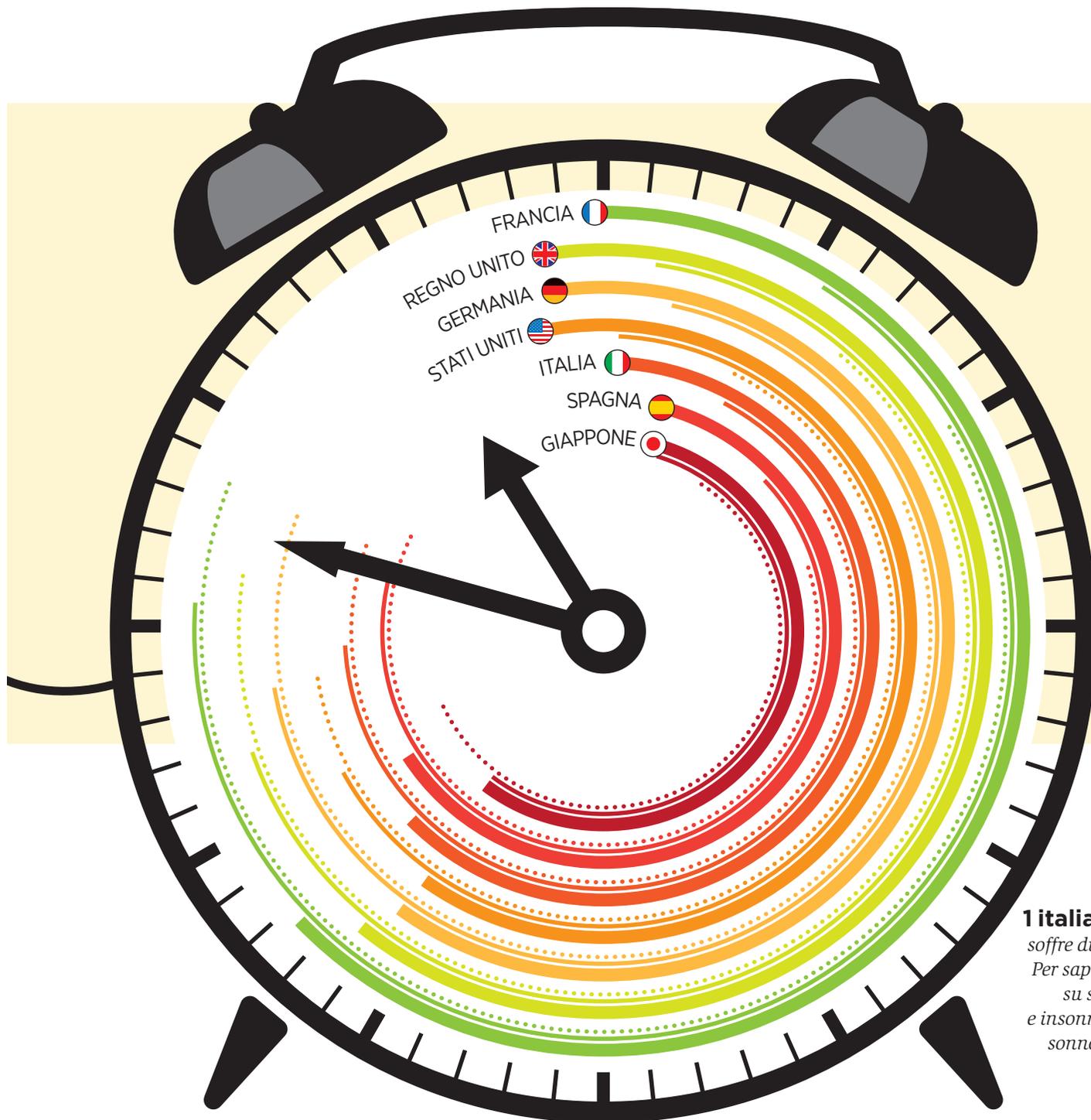
La mente trasferisce dati dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine nelle fasi Rem: processo prezioso soprattutto nell'immagazzinare informazioni relative a prestazioni motorie (guidare, notare, eseguire passi di danza).

5 Potenzia la creatività

Il sonno è un formidabile potenziatore di attività e pensieri creativi, perché la mente inconscia mette a punto connessioni libere dalla razionalità e dagli schemi logici che la «imprigionano» durante il giorno.

(Daniela Mattalia)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Illustrazioni Stefano Carrara

1 italiano su 3
soffre di insonnia
Per sapere di più
su sonno
e insonnia: [www.
sonnomed.it](http://www.sonnomed.it)

LA NOTTE CAMBIA CON L'ETA'
fabbisogno di sonno

