

Scappiamo dal sonno e il prezzo da pagare è sempre più alto

NEUROSCIENZE

SIMONA REGINA

Dormire è un bisogno essenziale, eppure dormiamo sempre meno. Complici della deprivazione di sonno le tecnologie che usiamo anche in camera da letto - tv, laptop, smartphone, tablet, videogiochi - e gli stili di vita frenetici, che rendono più difficoltoso l'abbandono a Morfeo. Gli adolescenti, poi - ha lanciato l'allarme su «New Scientist» il neuroscienziato Russell Foster dell'Università di Oxford - vanno a letto sempre più tardi e non dormono tanto quanto hanno bisogno (nove ore). E un adolescente stanco è lunatico e facilmente irritabile.

«La conseguenza è un pedaggio da pagare al risveglio in termini sia emotivi sia cognitivi: se si è più stanchi, minore è la capacità di attenzione e concentrazione. E a farne le spese è anche il rendimento scolastico, o lavorativo, perché il sonno ha che fare con i processi di memorizzazione e con il consolidamento dei ricordi - commenta Gian Luigi Gigli, docente di neurologia all'Università di Udine e già presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno - . Se dormiamo poco, questi processi diventano meno efficienti, rischiando di compromettere la nostra sicurezza, fino a incentivare, al contrario, il ricorso a sostanze stimolanti, legali o no, per contrastare la sonnolenza».

«In effetti - aggiunge Gigli - gli adolescenti sottraggono sempre più ore preziose al riposo notturno, sia per esigenze di studio sia per il divertimento e per l'uso delle nuove tecnologie: queste stravolgono i cicli di sonno-veglia perché sono forti fonti luminose (e come tali inibiscono il rilascio di

melatonina) e perché sono eccessivamente stimolanti per il cervello». Ma la questione non riguarda solo i più giovani. «Tutta la società è in debito di sonno: dalla fine dell'800, infatti, con l'introduzione dell'energia elettrica, in media abbiamo perso due ore di sonno per notte. Oggi, non a caso, le città, anche in piena notte, pullulano di vita. E tutto a scapito della salute».

Il sonno, infatti, è una fase di ristoro sia per il cervello sia per il corpo e dormire bene aiuta a tenere a bada diverse malattie. Per esempio, dal progetto olandese «Monitoring Project of Risk Factors for Chronic Diseases» è emerso che chi si concede almeno sette ore sotto le lenzuola corre un rischio minore di avere problemi cardiovascolari (22%) e malattie coronariche fatali (43%) rispetto a chi dorme poco e male. Insomma, un sano riposo notturno è un alleato della salute del cuore, oltre ai già noti sani stili di vita, quali mettere al bando le sigarette, ridurre gli alcolici, mangiare bene e fare attività fisica.

Non tutti comunque - ag-

Gian Luigi Gigli
Neurologo

RUOLO: È PROFESSORE DI NEUROLOGIA ALL'UNIVERSITÀ DI UDINE ED EX PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE DI MEDICINA DEL SONNO

giunge Gigli - hanno bisogno, per stare bene, delle raccomandate sette ore di riposo notturno: la necessità varia infatti a seconda dell'età e del sesso e anche di condizioni genetiche predeterminate. «Per esempio, la durata del sonno nelle donne varia anche nel corso del mese, a causa della ciclica fluttuazione ormonale, così come si riduce dopo la

menopausa, fattore, però, che può favorire la depressione». Del resto, che il sonno incida sull'umore è cosa nota. Non dormendo bene, si è più a rischio di cadere in episodi depressivi, così come chi è depresso ha a che fare con diversi disturbi del sonno.

«È un cane che si morde la coda e questo vale anche per l'obesità», sottolinea il pro-

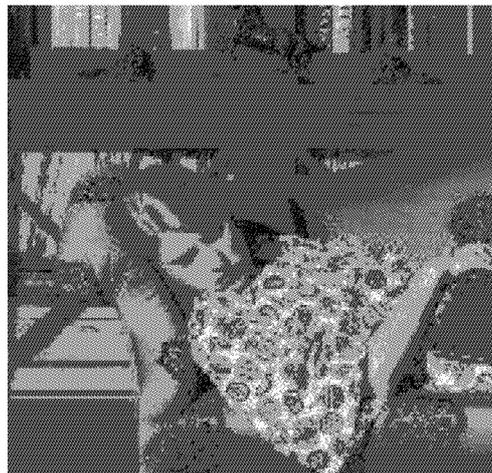
fessore. Da un lato, infatti, chi è in sovrappeso oppure obeso rischia di dormire meno bene: la sindrome delle apnee ostruttive è più comune tra chi ha problemi con la bilancia. Dall'altro lato, la perdita di sonno rallenta il metabolismo e aumenta i livelli di gre-

lina, che è l'ormone dell'appetito, mentre diminuisce quelli della leptina, l'ormone della sa-

I PERICOLI

Dall'infarto al diabete: si allunga la lista delle malattie da insonnia

zietà: così si mangia di più e il rischio di obesità, diabete e sindrome metabolica aumenta. Uno studio al Los Angeles Biomedical Research Institute ha evidenziato che un riposo adeguato migliora la sensibilità all'insulina, ormone che regola il livello di zucchero nel sangue, e quindi può contribuire a prevenire il diabete di tipo II.



Sempre scarichi
Le ore di sonno crollano e così la stanchezza diventa cronica

