

**Stili di vita** Gli scienziati britannici e l'orologio biologico: «Andare contro il nostro naturale ritmo sonno-veglia pregiudica la salute»

# L'arroganza di chi non dorme nello studio che esalta il sonno

La ricerca: l'uomo pensa di poter ignorare millenni di evoluzione

«Quella umana è la specie sommarmente arrogante» dicono gli scienziati britannici. Come mai? Perché pensa di poter ignorare millenni di evoluzione e vivere dormendo poco o nei momenti sbagliati. Ma non rispettare il naturale ritmo sonno-veglia può causare problemi di salute anche gravi.

di ANTONIO PASCALE

Fermi: abbiamo un problema. Dormiamo poco. Motivo? Stress da eccesso di modernità. I costi dell'online perenne. La Bbc ha segnalato il problema (ha indetto uno specifico *Day of the Body Clock*, giorno dell'orologio biologico). Varie ricerche mostrano rapporti di correlazione tra mancanza di sonno e diverse patologie (cancro, malattie di cuore, diabete di tipo 2 e sensibilità a infezioni). Sì, questo è un problema. Poi ce n'è un altro, diciamo del secondo tipo: è in atto una particolare competizione tra uomini basata sulla mancanza di sonno. In giro trovi svariate tipi che si mostrano virili e sfoggiano citazioni più o meno colte: a) chi dorme non piglia pesci; b) ci sarà tempo di dormire nella tomba (Thomas Jefferson); c) agli uomini bastano 4 ore di sonno, alle donne 5, agli imbecilli 6 (Napoleone) e per finire d) dormire è da buoni a nulla (Margaret Thatcher). Sono quelle persone alle quali chiedi: ci prendiamo un caffè, tipo alle 8,30? E loro rispondono con un ghigno: 8,30? Per me è tardi. Alle 8,30 ho già corso 10 chilometri in villa per prepararmi alla prossima maratona, ingurgitato due litri d'acqua per reintrodurre i liquidi persi, bevuto due caffè e ora vado in palestra, prima del lavoro, naturalmente. E questo non è bello, sa di arroganza. Per inciso, sa di arroganza e non solo,

pure di crudeltà, soprattutto se risposte simili hanno come bersaglio un insonne sofferente come me. Che come tutti i veri insonni ha un solo desiderio: dormire, sprofondare nel sonno, tumularsi sotto il piumone. A un insonne sofferente non gli puoi dire: approfitta, leggi! studia, lavora. E no, troppo facile: lui vuole solo dormire. Qual è il problema allora? L'esibita crudeltà, il vanto, appunto. Spesso i suddetti, cioè i felici insonni, ti incontrano a una festa, a una cena e ti dicono con orgoglio, spalle di-

ritte e occhi che sprizzano energia: sono tre notti che non dormo, e sto benissimo! E via, corrono a ballare. E poi tornano e si muovono e straparano, e tu gli vorresti dire: certo che se dormivi otto ore stanotte questa conversazione sarebbe stata più interessante, questa festa più divertente, il tuo ballo più entusiasmante. Attenzione: c'è da dire che gli insonni sofferenti sono capaci di prendersi delle squisite soddisfazioni. Siccome riconoscono i sintomi della mancanza di sonno, sono sempre allerta e s'accorgono del preciso momento nel quale gli arroganti insonni mostrano segni di crollo repentino. Leggeri movimenti della testa, gli occhi socchiusi, sbadigli coperti in ogni modo. E li lasciano fare, perché vogliono vedere l'effetto che fa. Sì, che piacere quando, dopo vari imbarazzanti dondoli del capo, gli insonni arroganti calano, come svenuti, la testa sul tavolo. O aprono l'anta di un armadio perché, confusi come sono, l'hanno scambiata per la porta del bagno. Che bello quando li chiami nel pomeriggio e ti rispondono con la voce alta, una nota più in su del tintinnio dei lampadari: tipico di chi, colto nel sonno, pur di non ammet-

tere l'umana fragilità, cerca di darsi un tono di perenne efficienza, ed esagera: pronto!!! Allora gli chiedi: ma che, stavi dormendo? E che soddisfazione insistere: dimmi la verità, eri crollato? Queste scene attivano nell'insonne infelice, un vasto reperto-

rio di piaceri.

E allora fermi: avrei una piccola idea, che potrebbe però sbloccare altre idee, più utili e grandi della mia: dormiamo. Dormiamo tutti come bambini, liberiamoci dai pensieri produttivi. No, non c'entra la decrescita e la *slow life* o *food* ecc., al contrario, per avere una vita gioiosa, viva e piena, dunque produttiva, efficiente, per farsi venire delle buone idee e migliorare questo mondo, per abbattere i costi, gli sprechi e aumentare i benefici, affinché l'indifferenza causata dal sonno non ci rapisca, il segreto è uno solo: dormire abbastanza. La società è complessa, sia le buone notizie sia i pericoli arrivano all'improvviso e se siamo tutti in piena attività, concentrati su un obiettivo poi gli occhi si fanno piccoli piccoli e perdiamo di vista l'insieme di riferimento. Dopo un sonno profondo, invece, si guarda il mondo con più apertura, da destra a sinistra, a 360 gradi e si vedono più cose di quanto noi stessi possiamo immaginare. Quindi ora invece di finire di scrivere o di leggere l'articolo — che dovrebbe ruotare attorno alle 4.600 battute — si potrebbe fare in questo modo: chiudere gli occhi per cercare di riscoprire le mille belle idee che di sicuro giacciono sepolte in noi, coperte da una coltre di mille attività tipiche della privazione del sonno, e di qualche dichiarazione di arroganza di troppo. Zzz...

© RIPRODUZIONE RISERVATA

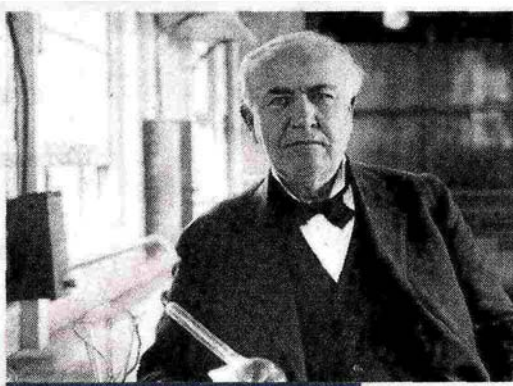
**I ritmi di veglia e riposo**

00:00-02:59	03:00-05:59	06:00-08:59	09:00-11:59	12:00-14:59	15:00-17:59	18:00-20:59	21:00-23:59
<b>Il picco di melatonina, l'ormone del sonno</b>	<b>Il corpo si prepara al mattino</b>	<b>La fase del risveglio</b>	<b>Massima allerta mentale</b>	<b>Il riposo postprandiale</b>	<b>L'apice delle prestazioni fisiche</b>	<b>Aperitivo e cena</b>	<b>Verso il sonno</b>
È la fase in cui il corpo e la mente sono meno attivi	I livelli di melatonina calano, la temperatura del corpo si abbassa	La pressione sanguigna è più alta, il cuore è più vulnerabile	I livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, sono massimi e si è più reattivi	Dopo pranzo l'attività gastrica aumenta, e la mente si assopisce	Il corpo è più reattivo, muscoli e polmoni più forti	Il fegato smaltisce meglio l'alcol. Ma è bene consumare pasti leggeri	Inizia la produzione di melatonina per il riposo notturno

**I personaggi e le frasi**



**Napoleone**  
Le ore di sonno? Cinque per l'uomo, 6 per la donna, 7 per lo stupido



**Thomas Edison**  
Dormire è una perdita di tempo criminale



**Margaret Thatcher**  
Dormire è da buoni a nulla

