

**I MISTERI DEL SONNO SU «NEURON»**

## Il cervello come un pc, col riposo si resetta poi è ancora pronto a ricordare e imparare

Tutti dormiamo perché è sonno che il nostro cervello si resetta ripulendosi dai dati superflui e integrando le informazioni apprese coi ricordi già consolidati. Se non avvenisse questo repulisti il cervello non avrebbe più spazio e noi non potremmo apprendere nuove cose. È l'ipotesi sostenuta da svariati studi, raccontata da Chiara Cirelli e Guido Tononi, due scienziati italiani (entrambi alla University of Wisconsin School of Medicine and Public Health) in una «review» di sintesi sulla rivista Neuron. Spiegano l'ipotesi cosiddetta SHY - l'ipotesi dell'Omeostasi delle Sinapsi: durante il sonno il cervello, saturato e appesantito di informazioni incamerate di giorno, si resetta indebolendo le connessioni nervose per risparmiare energia, evitare lo stress, mantenere la capacità dei neuroni di rispondere in modo selettivo. «Il sonno - spiega Tononi - è il prezzo che il cervello deve pagare per l'apprendimento e la memoria. Durante la veglia, l'apprendimento rafforza le connessioni sinaptiche in tutto il cervello, aumentando il dispendio di energia e saturando il cervello di nuove informazioni».

