

Perché dormiamo? Quante ore di sonno a notte ci vogliono? Come fare per favorire l'ingresso nel mondo di Morfeo? Cosa succede se non si dorme a sufficienza? Sono tante le domande che riguardano questo momento della giornata, per molti un'oasi in cui rifugiarsi per riposarsi dalle fatiche della vita quotidiana, per altri invece, seguaci del detto "chi dorme non piglia pesci", una gran perdita di tempo. E non stupisce che l'argomento appassioni così tanto, visto che passiamo un terzo della nostra vita a dormire. Cominciamo allora dalla prima domanda. «Credo che il quesito vada posto in modo diverso» suggerisce il dottor Liborio Parrino responsabi-

le del Centro di Medicina del Sonno Clinica Neurologia dell'Università di Parma e vicepresidente dell'AIMS (Associazione Italiana Medicina del Sonno). «Sarebbe più opportuno chiederci non "perché dormiamo" ma "perché stiamo svegli?". Visto il tempo che dedichiamo a questa attività, circa 27 anni su una vita di 80, il paradosso è infatti che l'essenza della vita sia proprio il dormire, un sonno che a volte si interrompe». Paradossi a parte, dormire è fondamentale. «Il sonno ha un significato biologico fortissimo: serve a consolidare la memoria, a sedimentare le informazioni, a "ristorare" corpo e mente. Lo sapevano già gli antichi quanto fosse impor-

tante: nei miti greci il Sonno era una divinità persino più potente di Zeus, il padre di tutti gli dei» spiega l'esperto. Non dormire bene o a sufficienza, lo sa a sue spese chi soffre di insonnia, può avere serie ripercussioni non solo sulle performance lavorative o scolastiche del giorno dopo, ma anche sulla salute, dall'aumento di peso, ai problemi cardiovascolari, alla depressione. A questo punto un'altra domanda sorge spontanea: ma se è così importante perché nella nostra società, adulti e ragazzi dormono sempre di meno? «Il sonno ha cominciato a diventare un problema nell'età moderna: la borghesia non gli dava la dovuta importanza perché sembrava sottrarre



Dormi bene... vivi meglio

Altro che perdita di tempo.
Le ore sotto le coperte
sono indispensabili
per dare il meglio quando si è svegli

a cura di Elena Buonanno



Dal nostro Direttore Scientifico

Lo sapeva bene Shakespeare, quando nel famoso monologo dell'Amleto paragona il sonno alla morte, quanto sia atavica la paura di dormire. Proprio da questa paura, a volte, possono nascere alcuni dei disturbi del sonno. Tuttavia, nella maggior parte dei casi derivano da una vita frenetica, sempre meno rispettosa dei ritmi biologici di sonno e veglia. Proprio il sonno, poi, è il vero motore della nostra esistenza. Durante le ore di riposo, infatti, recuperiamo quello che le fatiche del giorno hanno portato via a corpo e mente. Per questo è opportuno rispettarne la regolarità e fare in modo che le ore dedicate al sonno non siano turbate o eccessivamente compresse. Da questo numero AS propone una serie di articoli sul sonno, di cosa fare e, soprattutto, non fare per non turbarlo e renderlo realmente ristoratore. Buona lettura!



“

Il sonno ha cominciato a diventare un problema nell'età moderna: la borghesia non gli dava la dovuta importanza perchè sembrava sottrarre tempo agli affari. Ancora oggi questa scarsa considerazione è tipica della società capitalista

”

tempo agli affari. Ancora oggi questa scarsa considerazione è tipica della società capitalista» spiega Parrino. *«Bisognerebbe fare campagne di sensibilizzazione a partire dai bambini e dai ragazzi. All'estero sono state fatte, in Italia no, anche a causa di abitudini culturali difficili da sradicare, come quella di mangiare tardi la sera, tipica del sud, oppure quella di tenere i bambini svegli fino a tardi in modo da poter passare un po' di tempo con loro dopo il rientro a casa dal lavoro».* E pensare che, proprio a proposito di bambini, studi realizzati in diversi Paesi del mondo hanno dimostrato che anche solo un'ora di sonno in più migliora il rendimento degli studenti anche del 60%. Certo, però, non qualsiasi sonno va bene: per essere davvero risto-

ratore deve avere la durata giusta, il tempo giusto e la continuità giusta. *«La durata varia a seconda delle persone, comunque non bisognerebbe scendere sotto le cinque ore»* osserva l'esperto. *«Quanto invece al tempo giusto, le porte del sonno sono due: una notturna e una nel pomeriggio (tra le 2 e le 4). In queste fasce di tempo siamo biologicamente predisposti. Attenzione, però, il sonnello pomeridiano non dovrebbe superare i 25 minuti, giusto il tempo tecnico per raggiungere lo stadio di sonno profondo, senza però rubare tempo al sonno della notte, compromettendone la qualità».* Già, perché la notte, come dice la saggezza popolare, è fatta per dormire. Anche se per qualcuno abbandonarsi tra le braccia di Morfeo è più difficile. Come fare allora? *«Innanzitutto va detto che ognuno può avere il suo modo per rilassarsi. Esistono comunque alcune regole generali per favorire lo scivolamento nel mondo del sonno. Piccole attenzioni, dal tipo di alimentazione, alle attività da fare o non fare prima di coricarsi, alle caratteristiche della stanza e del letto in cui si dorme, che possono davvero cambiare la qualità del sonno e anche della vita»* conclude.



Sogni d'oro: così è più facile

«Uno dei primi consigli è evitare di fare attività fisica la sera: l'adrenalina messa in circolo ritarda l'inizio del sonno e ne peggiora la qualità» spiega il vicepresidente dell'AIMS. Quanto al cibo, meglio mangiare leggero ma non troppo, per non essere svegliati dalla fame, e asciutto, per non avere lo stimolo della diuresi. Da evitare per lo stesso motivo, le tisane. Anche il "sistema letto" poi ha un notevole impatto. A cominciare dal materasso. *«Lavori autorevoli hanno dimostrato che se è in lattice la qualità del sonno migliora»* conferma l'esperto. *«Altri fattori importanti che concorrono all'igiene del sonno, sono i tessuti di lenzuola, piumoni e pigiama, che devono essere di fibre naturali, traspiranti e anallergiche. Importante è anche il livello di umidità e la temperatura (intorno ai 20 °C). La stanza deve essere un ambiente il più possibile gradevole e andare a dormire come entrare in una vasca di piacere».*