

Altro che conciliare il sonno come molti credono. La televisione è uno dei peggiori nemici di chi soffre di insonnia. Lo ha dimostrato una ricerca americana sui legami tra tecnologia e sonno presentata alla conferenza *Sleep 2009*, che ha coinvolto 21.475 persone. Chi guardava la tv prima di dormire, cioè il 50% dei soggetti coinvolti nello studio, accusava una carenza cronica di sonno. Il motivo? Non solo il fatto che fossero disposti a rinunciare a qualche ora di sana dormita per non perdere il finale del film o della partita. Una delle

cause principali, secondo i ricercatori, sarebbero le onde elettromagnetiche emesse dall'apparecchio, onde a bassa frequenza in grado di interferire con il sonno impedendo all'organismo il rilassamento necessario per riposare bene. E non è solo la televisione a creare problemi e a interfe-

rire con i "sogni d'oro". Anche sveglie elettriche e cellulari non sarebbero da meno e sono da annoverare tra i responsabili di quello che oggi viene chiamato "elettrosmog". I "telefonini", in particolare, negli ultimi anni sono stati più volte messi sul banco degli imputati. Uno studio condotto

Sogni a rischio

Gli apparecchi elettrici possono compromettere la qualità del riposo. Ma non allarmatevi, non è necessario rinunciare a telefoni, radiosveglie, computer e tv

a cura di Niccolò Melli




SCELTI per VOI

Ferma l'elettrosmog con l'argento

Silverness® della linea Somnium di Imaflex, azienda leader nel settore dei materassi e sempre all'avanguardia, è uno speciale rivestimento costruito con uno speciale filo d'argento per conferire allo stesso una protezione durevole contro i microrganismi e gli acari domestici. Inoltre la struttura della fibra d'argento consente di risolvere il problema dell'elettrosmog, migliorando il rilascio dell'elettricità statica e garantendo così un sonno profondo e rilassato, e previene l'attrazione della polvere derivante dall'elettricità statica.

dai ricercatori del Karolinska Institute e dell'Università di Uppsala, in Svezia, ad esempio, ha preso in esame 70 individui, uomini e donne, di età compresa tra i 18 e i 45 anni: una parte di loro è stata sottoposta a un bombardamento di radiazioni del tutto simili a quelle emesse da un normale telefono cellulare, un'altra parte, invece, ha fatto da gruppo di controllo e cioè è stata sottoposta a false radiazioni; a tutti però è stato detto di avere subito gli effetti degli stessi campi elettromagnetici.



I risultati, almeno secondo i ricercatori, parlerebbero chiaro: utilizzare il cellulare prima di andare a dormire rallenta la capacità di raggiungere gli stadi più profondi del sonno e ne peggiora la qualità. Le radiazioni elettromagnetiche da cellulare, infatti, sarebbero anche responsabili della riduzione del tempo di permanenza in uno stato di sonno profondo. Con la conseguenza che l'organismo fa più fatica a "ricaricare" corpo e mente, diminuisce la capacità di concentrazione, si accentua il grado di stress psicofisico e, nei casi più gravi, aumenta la

possibilità di insorgenza di patologie come depressione maggiore e disturbi di personalità. Che fare allora? Bisogna bandire, computer e anche le telefonate della buonanotte? Certo detto così suona difficile da mettere in pratica in un'epoca come la nostra in cui siamo circondati ovunque dalla tecnologia. Non è necessario rinunciare a tutto questo, avvertono gli esperti, ma sarebbe meglio mettere questi apparecchi a distanza, in un'altra stanza, almeno per quanto riguarda tv e computer. Quanto alla radiosveglia, per molti indispensabile, metterla altrove non avrebbe senso: la cosa migliore sarebbe metterla su un piano o un appoggio che non sia attaccato al letto, ma separato. Esistono poi altri preziosi e semplici accorgimenti in grado di schermare dalle onde e rendere la camera da letto un ambiente sano a prova di "sogni d'oro". Tra questi, utilizzare rivestimenti per il materasso con fili d'argento. La fibra d'argento, infatti, grazie all'alta conduttività elettrica, aiuta a disperdere l'elettricità statica accumulata nel nostro corpo durante il giorno, garantendo così un sonno più rilassato.