

---

## Riscoprire la pennichella

**Autore:** Luciano Donati

**Fonte:** Città Nuova

Pennichella o pennichetta nel dialetto romanesco indica il sonnellino pomeridiano (vedi Dizionario romanesco di F. Ravaro). In alcune regioni si parla di controra, altro termine dialettale che indica il dopo pranzo, tradizionalmente destinato al riposo. In Spagna e in America Latina è chiamata siesta. Questa abitudine, con il passaggio da un'economia agricolopatriarcale a quella industriale è stata considerata una sorta di pigrizia, di poca voglia di lavorare, tanto che molti cercavano di nascondersela come disdicevole. La nostra epoca poi, con i suoi ritmi stressanti e gli orari attenti alla sempre maggiore produttività, la proibisce severamente. Qualche perplessità sopraggiunse quando, negli anni Settanta, una ricerca condotta in alcuni uffici ed industrie tedesche dimostrò che, se al personale era concessa una pausa pranzo di almeno mezz'ora, il rendimento lavorativo aumentava in maniera statisticamente significativa. Ma una decisiva spallata a questo pregiudizio l'ha data l'indagine compiuta dal dipartimento di psichiatria dell'Harvard medical school di Boston. La rivista Sleep riferisce che 33 persone di 23 anni in media, furono sottoposte ad una serie di test di memoria per tre quarti d'ora. Successivamente 16 di questi fecero un pisolino, mentre 17 restarono svegli. Dopo il riposino, analizzando le risposte ai test, i ricercatori rilevarono il suo benefico effetto, ma solo in quelli che si erano concentrati molto durante la sessione di apprendimento. Questi risultati, concludono gli autori, suggeriscono che c'è una sorta di livello ideale per apprendere attraverso il sonno che aiuta ad elaborare in maniera ottimale i ricordi. In altri termini il sonno può essere utile a condizione però che nella fase di veglia si impari con attenzione. La ricerca nulla dice sui valori della pressione arteriosa dei soggetti esaminati. È noto da tempo, infatti, che la causa della sonnolenza post-prandiale sia dovuta ad una riduzione della pressione di perfusione sanguigna nel distretto cerebrale dei soggetti ipotesi, per il maggior afflusso di sangue allo stomaco, fegato ed intestino, reso necessario per l'elaborazione del cibo ingerito. Tuttavia tale considerazione non invalida lo studio dei ricercatori bostoniani. È opportuno invece sottolineare quanto queste ricerche siano utili per tutti i lavoratori, particolarmente quelli destinati a svolgere mansioni pericolose per sé e per gli altri. Far comprendere al datore di lavoro ed al lavoratore che una pennichella potrebbe essere più redditizia in termini umani ed economici, potrebbe risultare più utile di tante leggi ed ispezioni, anche se necessarie, volte a ridurre il disastroso bilancio delle morti sul lavoro.