

---

## Il sonno

**Autore:** Luciano Donati

**Fonte:** Città Nuova

Tutti sanno che il sonno influisce sul cervello, ma non che ha anche effetti diretti sul resto del corpo. Si è dimostrato che, quando si dorme poco, il sistema immunitario si indebolisce e produce meno anticorpi. Se si dorme solo quattro ore per notte, vari sistemi ormonali e metabolici si alterano. La perdita di sonno cronica potrebbe sia affrettare l'insorgenza sia aumentare la gravità del diabete, dell'ipertensione e dell'obesità. La privazione di sonno per lunghe ore di lavoro e/o cattive condizioni di vita spiegano perché i poveri tendono ad avere molti più problemi di salute dei ricchi. Ricerche recenti stanno chiarendo come il sonno influisca sulla memoria e l'apprendimento. Se i ricordi sono creati dal rafforzamento delle connessioni fra le reti di cellule cerebrali, il sonno può essere il modo in cui il cervello le ripara, rafforzandone alcune, indebolendone altre. Esso ha anche un'importante funzione di selezione. Ogni momento di veglia è affollato di sensazioni, pensieri e sentimenti. Se il cervello tentasse di ricordare tutto, qualcosa potrebbe sfuggire. Avviene così che una quantità d'avvenimenti s'immagazzinano mentre accadono, altri sono archiviati durante il sonno. Dopo che una brutta esperienza ha influenzato il cervello durante il giorno, la conseguente insonnia impedisce la normale scelta e selezione che trasferirà queste impressioni in sistemi di memoria più integrati e meno emozionali. Come risultato, tutte le emozioni e sensazioni dell'esperienza traumatica continuano a tornare a galla. In uno studio sono stati usati giochi di computer insieme con test più semplici, per vedere quanto il sonno influisca sulla memoria e l'apprendimento. Tali esperimenti hanno dimostrato che i punteggi, in certi tipi di test di memoria, aumentano senza alcuna pratica aggiuntiva, quando le persone dormono profondamente e per almeno sei ore dopo. Al contrario se si è privati di una buona parte del sonno, la notte dopo che si è appreso un certo gioco, non si ha alcun miglioramento anche dormendo normalmente nelle notti successive. Di quanto sonno abbiamo bisogno? Da testimonianze scritte sappiamo che un secolo fa la maggior parte dell'umanità dormiva circa nove ore a notte. Ora la media è di circa sette ore e un terzo di noi cerca di cavarsela con sei ore o meno. Sulla base di esperimenti che hanno permesso alle persone di scoprire la loro naturale quantità di sonno, i ricercatori credono che la maggior parte di noi ha un sistema orario interno, regolato in modo che abbiamo bisogno di circa sei, otto ore a notte. Ma ci sono tante cose che ci impediscono di godere di queste ore. La mezzanotte è nel mezzo della notte. Oggi è l'ora in cui spegniamo il televisore. Il computer può essere un'attrazione dalle 24 alle 7. Anche la lampadina è un problema. La specie umana si è evoluta con la luce splendente del giorno e il buio della notte. I nostri ritmi sonno-veglia si sono trasformati di conseguenza: il buio della notte scatena un'affluenza dell'ormone melatonina che induce il sonno e l'alba provoca il risveglio. Ma poi abbiamo illuminato le nostre serate con la luce elettrica. Le sere illuminate artificialmente possono alterare il nostro sonno e forse provocare dei disordini in alcuni di noi. Per chi soffre d'insonnia, suggeriamo alcune regole: non usare alcol come una pillola per dormire: all'inizio seda, ma poi può disturbare. Se si hanno disturbi del sonno, è meglio riservare il letto solo per dormire: se si è svegli meglio alzarsi. La caffeina può sostare nel corpo per più di 12 ore: meglio allora evitare caffè, tè, bibite e cioccolato dopo mezzogiorno. L'esercizio fisico aiuta a dormire, ma solo se si fa di mattino o di pomeriggio. Nel caso questi consigli non fossero sufficienti ad ottenere un sonno regolare, conviene rivolgersi al medico curante che potrà aiutarci.