
Porta il cuscino in aula!

Autore: Chiara Andreola

Fonte: Città Nuova

All'Università di Berkeley i ricercatori stanno conducendo uno studio sui disturbi al ritmo sonno-veglia dei teenager: facendoli, semplicemente, dormire in classe

«Metti via quel libro e spegni la luce, che domani devi andare a scuola»: quanti di noi, almeno tra quelli nati prima dell'era digitale, si sono sentiti dire questa frase dalla mamma? Bei tempi quelli in cui a tenere svegli fino alle ore piccole era un libro, o al massimo un bel film, per chi aveva la tv in camera; ma, diciamo così, difficilmente queste ore erano poi così piccole.

Invece adesso le distrazioni sono ben altre: computer, iPad, videogiochi e telefonini sono diventati così invasivi da non lasciarci nemmeno quando entriamo in camera da letto, creando una vera e propria dipendenza che per molti ragazzi allontana sempre più l'ora del sonno. Oltretutto, gli impegni extra scolastici che molti bambini hanno sin dalle elementari fanno sì che si finisca per rimanere alzati fino a tardi per finire i compiti. Soprattutto negli Stati Uniti, pare che il problema stia assumendo dimensioni considerevoli: molte scuole superiori lamentano infatti studenti dai ritmi biologici completamente stravolti, con conseguenti risvolti negativi sui risultati scolastici.

Così l'**Università di Berkeley**, in California, ha lanciato il "**Teen Sleep Study**": dallo scorso 20 settembre 27 ragazzi tra i 14 e i 16 anni dopo cena, spazzolino da denti e pigiama alla mano, si dirigono nelle aule dell'università per dormire. Sì, avete letto bene: compito dei ricercatori – detti *sleeping buddies*, compagni del sonno – è infatti di far sì che questi teenager, abituati a notti in bianco e con difficoltà ad addormentarsi e risvegliarsi, riescano a riacquisire un ritmo sonno-veglia normale.

Come? Innanzitutto, eliminando gli intrattenimenti tecnologici: nella *sleeping room* sono disponibili soltanto giochi da tavolo per rilassarsi in attesa dell'ora di andare a letto, come Monopoli e Scarabeo; e per chi avesse bisogno di sistemi più drastici per distendere i nervi, ci sono anche lezioni di yoga e meditazione. A una certa ora, le luci vengono abbassate e buonanotte a tutti: i ricercatori invece rimangono svegli, per continuare i loro studi.

Il tutto, infatti, non è lasciato al caso: attività proposte, tempi di sonno e illuminazione sono pensate per regolare in primo luogo i livelli di melatonina, un ormone inibito dalla luce – compresa quella dei display degli strumenti elettronici – che stimola il sonno.

I ricercatori stanno quindi testando l'ipotesi che l'uso eccessivo di computer e simili renda di fatto impossibile addormentarsi se non ad orari tardi, quando ormai si crolla, a causa della produzione insufficiente di melatonina: e monitorando il sonno di questi ragazzi, oltre ad una serie di altri parametri, potranno così verificare se l'intuizione è corretta.

C'è da dire, però, che i ricercatori in questione sono tra i primi ad avere problemi di sonno: una di loro, originaria di Taiwan, racconta di essere abituata a rimanere sveglia la notte per contattare parenti e amici in patria, mentre un'altra ammette di essere spesso costretta a studiare dopo la mezzanotte, dovendo fare diversi lavori per mantenersi gli studi. Chissà: magari, prima della fine della ricerca, anche loro si appisoleranno in compagnia dei ragazzi...