
Dormire bene fa vivere meglio

Autore: Aurora Nicosia

Fonte: Città Nuova

L'importanza del sonno nella nostra vita. Proseguono gli studi per migliorare quest'aspetto che ha tante ricadute

Gli è stata persino dedicata una Giornata mondiale, che viene celebrata il 18 marzo. Il “soggetto” in questione è il sonno. E forse la merita tutta, visto il ruolo che svolge nelle nostre vite. Un amico ieri raccontava ad esempio che, interpellato per indicare una persona in grado di assumere una importante responsabilità, ha orientato la sua preferenza valutando la serenità della persona in questione dovuta anche al fatto che dorme bene. Non occorre spiegare troppo, la sperimentiamo tutti la differenza che fa riuscire o meno a dormire bene. Proprio in questi giorni è stata pubblicata su *Science* uno studio – effettuato dal gruppo di ricerca di Chiara Cirelli e Giulio Tononi all'Università del Wisconsin, a cui ha collaborato anche Michele Bellesi dell'Università Politecnica delle Marche – secondo il quale le informazioni superflue che si accumulano nella memoria durante il giorno, grazie al sonno si sgonfiano e fanno sì che il consumo del cervello venga ottimizzato, diventando capace di acquisire nuove esperienze. Insomma, se durante lo stato di veglia le connessioni tra i neuroni (sinapsi) ci portano ad apprendere sempre cose nuove, il sonno serve a depotenziare queste sinapsi, a liberare “spazio”. Una sorta di “cestino” in cui vanno a finire in automatico file che non ci servono più, per usare un'immagine conosciuta. Il punto però è che tutti vorremmo dormire bene, ma non tutti ci riusciamo. Se già esistono delle possibilità che aiutano chi si trova ad avere questa difficoltà, lo stesso studio in questione va avanti. I ricercatori, infatti, intendono approfondire gli effetti scatenati a livello cellulare dalla carenza di sonno e dai ritmi sonno-veglia alterati dalla vita moderna. E c'è da augurarsi che nuove scoperte portino anche a nuovi rimedi. Da non sottovalutare, intanto, gli stili di vita. Complimenti, comunque, a quanti, pur non avendo un buon sonno, riescono a condurre una vita normale e a fare tanto bene alla società. Mi chiedo sempre come facciano!