

## Approfondimento

### L'importanza del sonno per la nostra salute

**Dormire bene è importante per la qualità della nostra salute fisica**, e non solo per il benessere psicologico. Uno studio recente, condotto su 219 soggetti affetti da insonnia cronica e su 96 sani, ha dimostrato ad esempio l'impatto della privazione del sonno sull'ipertensione. Nel corso della ricerca i soggetti sono stati sottoposti a polisonnografia notturna, una registrazione dinamica delle attività fisiologiche durante il sonno, e a un questionario per valutare i periodi di addormentamento e risveglio. Dai risultati è emerso come l'insonnia causi un aumento del rischio di ipertensione arteriosa tra il 300 e il 400 per cento superiore alla media.

**Ma non solo: anche molti disturbi psichici** come ansia e depressione sono più frequenti in soggetti sottoposti a privazione del sonno: difficoltà di addormentamento, sonno intermittente o risveglio mattutino precoce sono quasi sempre presenti in chi sperimenta vissuti ansiosi e depressivi.

**Il sonno può essere soggetto a diversi disturbi**, ancora oggi spesso sottodiagnosticati, che minano la capacità di mantenere la concentrazione durante il giorno.

**Responsabili del cattivo riposo** sono spesso scorrette abitudini: il consumo eccessivo di caffeina o di alcool in serata, l'uso di tv, tablet e smartphone prima di dormire o la cosiddetta ansia da insonnia, cioè la semplice paura di non prendere sonno. Se l'insonnia occasionale è in genere trascurabile, quella cronica può essere causata da problemi più seri che vale la pena affrontare soprattutto quando il ritmo sonno-veglia è caotico: ad esempio con un'insonnia iniziale e risvegli precoci al mattino oppure con continui risvegli notturni.

**Accanto ai disturbi da privazione di sonno**, si possono manifestare condizioni come il bruxismo, cioè il digrignamento dei denti, oppure il sonnambulismo. C'è infine chi ha il problema opposto: è il caso dell'ipersomnia post-traumatica, un'eccessiva sonnolenza che compare entro i dodici mesi successivi a un trauma cranico.

da Nathura



## Il commento alla Regola

### 2. Il riposo

*Appena si sono alzati da cena, vadano tutti a sedersi insieme, ed uno legga le "Collazioni" o le "Vite dei Padri" o altra opera che edifichi gli ascoltatori; ma non i primi sette libri della Bibbia o quelli dei Re, perché alle menti deboli non sarebbe utile a quell'ora udire questi libri della Scrittura. Quando poi [la mattina] si alzano per l'Opera di Dio, si esortino delicatamente a vicenda per impedire le scuse dei sonnolenti.*

Santa Regola, cc. 42 e 22

**La Regola e la tradizione benedettina** prevedono momenti di ricreazione comune dopo pranzo e dopo cena, per distendersi dalle fatiche del giorno. Per san Benedetto il momento di distensione dopo cena diventa un momento di lettura spirituale, seguito dalla preghiera conclusiva della giornata - Compieta - e dal riposo notturno, che naturalmente è regolato da un orario preciso. Un orario preciso è previsto anche per la levata mattutina, che avviene molto presto, specialmente d'estate.

**Per un'applicazione di queste consuetudini** alla vita di famiglia, si potrebbero ritenere tre punti:

**la sera è un momento di distensione** da dedicare, prima del riposo notturno, a letture e attività che ricreino lo spirito; suonata l'ora stabilita - non troppo tardi - tutti si ritirino per il riposo; fin da piccoli i bambini devono abituarsi ad alzarsi presto senza indulgere alla poltroneria.

**Osserviamo come queste norme siano oggi del tutto disattese:** la sera ci si dà facilmente ad attività e divertimenti rumorosi ed estenuanti, spesso fuori casa e fino a tarda notte; non esistono orari comuni per il riposo notturno; bambini e adulti quando possono sono capaci di dormire anche fino all'ora di pranzo e oltre. In ciò è assolutamente necessario andare contro corrente: lo richiedono esigenze di carattere spirituale e fisico. Nel secolo XIX Alphonse Gratra scrisse una pagina meravigliosa intitolata *La sera e il riposo*, che non ha perso nulla della sua attualità. Ne

riportiamo alcune frasi:

**"L'impiego della sera! Il rispetto della sera! Che importante questione pratica!** È qui principalmente che bisogna saper romperla con le presenti abitudini... Che cosa sono le nostre conversazioni della sera, le nostre riunioni, i nostri giuochi, le nostre visite, i nostri spettacoli?...

**Si dirà che è riposo. Io lo nego.** Colui che dissipa, non riposa. Il corpo, lo spirito, il cuore, consumati, dissipati fuori di se stessi, si precipitano dopo una serata inutile in un pesante e sterile sonno, che non dà alcun riposo, perché la vita troppo dispersa non ha più né il tempo né la forza di ritempersi nelle sue sorgenti... Certamente è necessario il riposo; e noi abbiamo oggi di riposo ben più che di lavoro...

**Noi siamo sterili per mancanza di riposo** più ancora che per mancanza di lavoro... Il riposo è la vita che si raccoglie e si ritempra nelle sue sorgenti... La vita dovrebbe comporsi di lavoro e di riposo, come il succedersi del tempo su questa terra si compone del giorno e della notte... Il riposo, morale e intellettuale, è un tempo di comunione con Dio e con le anime, e di gioia in questa comunione... Nulla ci porta così potentemente al vero riposo che la musica vera. Il ritmo musicale rende regolare in noi il movimento e fa, per lo spirito e per il cuore e anche per il corpo, quello che fa soltanto per il corpo il sonno, che ristabilisce nella sua pienezza e nella sua calma il ritmo dei battiti del cuore, della circolazione del sangue e del respiro. La vera musica è sorella della preghiera come della poesia. La sua influenza, riconducendo verso le sorgenti, rende subito all'animo il vigore dei sentimenti, dei lumi, degli slanci. Come la preghiera e come la poesia, con le quali si confonde, riconduce verso il cielo, luogo del riposo...

**Che il riposo della sera sia un commercio di spirito e d'anima**, uno sforzo comune verso il vero con un facile studio delle scienze, verso il bello con le arti, verso l'amore di Dio e degli uomini con la preghiera; date dei germi luminosi e delle sante emozioni al sonno che viene e durante il quale Dio stesso li coltiverà nell'anima del figlio suo addormentato".

**È importante osservare che** la moderna biologia conferma pienamente quanto scrive il Gratra a proposito del riposo del corpo: tutte le forti sollecitazioni

che l'organismo riceve durante il giorno provocano risposte continue dell'apparato cellulare, con errori e squilibri che il sonno notturno ha il compito di correggere e armonizzare. La mancanza di sonno notturno adeguato provoca invecchiamento precoce.

**Da quanto detto si potrebbero ipotizzare regole che stabiliscano**, per le ore serali che precedono il riposo notturno, una sostanziale diminuzione nell'uso (che non deve essere né esclusivo né quotidiano e indiscriminato, ma scelto e moderato) della televisione e

delle videocassette o DVD - da vedere possibilmente insieme - e soprattutto la ricerca della comunione di spirito tra familiari tramite il dialogo, la fruizione condivisa del pensiero e dell'arte - specialmente musica e poesia -, la preghiera comune.

## Carenze di sonno



### Il potere del sonno

**Molti tendono a considerare il tempo speso dormendo come sottratto ad attività più importanti.** Si hanno così tante cose da fare durante la giornata, che spesso 24 ore sembrano poche: figurarsi se si può "sprecare" del tempo a dormire. Oltre al fatto che è ormai comune concepire chi ama dormire come un "pigrone", un "lavativo", un "perditempo". Da qui la nascita, nel tempo, di vari detti come "Dormirò quando sarò morto", o l'ancora attualissimo "Chi dorme non piglia pesci". dormire ufficio Questo pregiudizio nei confronti del dormire fa sì che la mancanza di sonno sia una delle emergenze più sottovalutate della nostra epoca. Dormire male ha effetti negativi sulla salute, sulla felicità e sulla durata della vita; viceversa dormire bene rigenera, migliora la memoria e favorisce la longevità.

**Nel suo nuovo libro Il potere del sonno** (Vallardi), Richard Wiseman fa il punto sulle più recenti scoperte scientifiche, illustrando un metodo innovativo per avere un riposo di qualità, che trasformerà radicalmente la vita da svegli di ciascuno. Wiseman è professore di Psicologia alla University of Hertfordshire e una delle massime autorità inglesi nel campo dei disturbi del sonno. I suoi libri hanno venduto oltre tre milioni di copie e i suoi canali YouTube sono tra i più popolari del Regno Unito con oltre 500 milioni di visualizzazioni. "Ogni giorno della nostra vita ci capita una cosa davvero strana. Chiudiamo gli occhi, dimentichiamo ciò che ci circonda, e ci mettiamo in viaggio verso un mondo fantastico. In questo regno immaginario possiamo volare, uscire con il nostro attore preferito, o constatare con orrore che tutti i denti ci stanno cadendo. Alla fine riprendiamo coscienza, apriamo gli occhi e continuiamo a vivere come se non fosse successo nulla di particolare". E invece è successo molto, moltissimo: di fatto si è consumata una parte fondamentale della nostra esistenza.

**Il cervello rappresenta solo il 2% del peso corporeo**, ma usa il 20% dell'energia prodotta dal corpo. Quando siamo in debito di sonno il corpo fatica a estrarre il glucosio dal flusso sanguigno e il cervello non riesce a pensare come dovrebbe. Per studiare questo effetto, lo scienziato del sonno Jim Horne, della Loughborough University, creò un casinò in miniatura, nel quale l'unico gioco disponibile era molto semplice. Dei volontari furono invitati al laboratorio/casinò di Horne, e fu chiesto loro di scegliere delle carte da quattro mazzi. Certe carte assicuravano una vincita in denaro, altre una perdita. I mazzi erano stati organizzati in modo da contenere carte vincenti e perdenti in proporzioni diverse. I volontari che avevano dormito bene la notte precedente impararono inconsciamente a pescare dai mazzi con la più alta percentuale di carte vincenti, mentre quelli in debito di sonno continuarono a pescare a caso da tutti e quattro i mazzi. Dati i risultati di Horne, non sorprende che molti casinò incoraggino i clienti a continuare a giocare per tutta la notte, invece di andare a letto.

**Ma la privazione di sonno non altera solamente la capacità di fare scelte razionali.** La zona frontale del cervello ha un ruolo decisivo nel determinare la nostra forza di volontà. Quando siamo in debito di sonno, i bassi livelli energetici in quest'area del cervello possono avere effetti alquanto negativi perché minano il senso di autocontrollo e di disciplina. Numerosi studi hanno rivelato le conseguenze disastrose che questo può avere sul posto di lavoro. In un esperimento, Michael Christian, della University of North Carolina, a Chapel Hill, valutò la relazione tra il debito di sonno e il livello di professionalità negli ospedali. Chiese a un gruppo di infermieri di indicare quanto avessero dormito la notte precedente e quali comportamenti scorretti avessero messo in atto durante l'ultimo turno, per esempio lavorare intenzionalmente con maggiore lentezza, avere conversazioni inappropriate su informazioni riservate e usare sostanze illegali nel reparto. Gli infermieri che avevano dormito meno di sette ore si erano comportati in maniera poco professionale molto più frequentemente degli altri. Un altro studio, condotto da Christopher Barnes, del Pamplin College of Business del Virginia Tech, si è concentrato sugli imbrogli. Egli chiese a un gruppo di studenti di tenere per una setti-

mana un diario del sonno e poi di partecipare a un quiz di cultura generale. Gli studenti ebbero la possibilità di imbrogliare cambiando le domande, e i ricercatori ebbero così modo di scoprire se poco sonno causasse un maggior numero di imbrogli. Più gli studenti erano andati a letto tardi, più colsero l'occasione di imbrogliare.

**Infine, David Wagner, della Singapore Management University**, si è domandato se gli impiegati in debito di sonno usassero più frequentemente Internet per ragioni personali durante l'orario di lavoro (in gergo, si chiama cyberloafing). Per prima cosa, fornì ai volontari degli orologi speciali dotati di un accelerometro, per misurare quanti minuti dormissero di notte. Il giorno seguente fu chiesto loro di guardare la registrazione di un'importante lezione sugli schermi dei loro computer. A insaputa dei partecipanti, i ricercatori misurarono di nascosto i minuti che ogni impiegato trascorse su siti Internet di intrattenimento, invece di guardare il video. Quelli che avevano continuato a girarsi e muoversi per tutta la notte avevano maggiore probabilità di usare Internet per ragioni personali il giorno seguente.

**L'effetto di uno scarso autocontrollo sul posto di lavoro** non è affatto cosa di poco conto: si stima che la stanchezza legata alla mancanza di sonno costi alle aziende 150 miliardi di dollari in produttività persa ogni anno. Quest'effetto può avere, nel lungo periodo, conseguenze negative sul cervello. In uno studio, per esempio, Jane Ferrie, una ricercatrice di medicina sociale presso lo University College di Londra, ha analizzato la vita e la mente di più di 5000 volontari di mezza età nel corso di cinque anni. A fine anni Novanta, tutti i volontari indicarono la durata media del loro sonno notturno. Cinque anni dopo indicarono di nuovo quanto dormissero, e affrontarono dei test per misurare la memoria, il vocabolario e il pensiero logico. I risultati rivelarono che dormire meno di sei ore a notte, o molto più di otto, era correlato a risultati peggiori nel test. Inoltre, i volontari che in quei cinque anni avevano iniziato a dormire molto meno ottennero punteggi significativamente bassi in relazione al pensiero logico e al vocabolario. In genere, la capacità di ricordare informazioni e di pensare rapidamente diminuisce con l'invecchiamento.

**Basandosi su questo esperimento, i ricercatori hanno stimato che**, negli adulti di mezza età, dormire meno di sei ore o più di nove faccia invecchiare il cervello di circa sette anni. Il debito di sonno sta distruggendo il nostro sistema scolastico, costa miliardi alle aziende e fa invecchiare prematuramente il cervello. Peggio ancora, forse, potrebbe addirittura ucciderci. Nel 2010, Google acquistò diverse "capsule da siesta" altamente tecnologiche per gli impiegati del proprio quartier generale. Questi oggetti futuristici consistono di una sedia reclinabile progettata appositamente e di una copertura sferica di un metro circa di diametro. Chi desidera farsi una rapida dormita si sdraia sulla sedia, in una posizione che favorisce la circolazione sanguigna e riduce la pressione sulla parte inferiore della schiena. Poi abbassa la sfera sulla testa, e per una ventina di minuti ascolta ritmi a bassa frequenza che stimolano il rilassamento e aiutano a bloccare i rumori esterni. I vantaggi delle capsule si sono fatti notare rapidamente: Google ha dichiarato che persino una brevissima siesta serve a rinfrancare gli impiegati, preparandoli ad affrontare il resto della giornata. Google non è l'unica società ad aver aperto gli occhi di fronte al potere del sonno. Comunque, creare lo spazio perfetto per un veloce riposo non comporta necessariamente l'acquisto di una capsula ipertecnologica. Qualche anno fa mi sono impossessato di una grande stanza nella mia università, l'ho riempita di una strana luce verde (che aiuta il cervello a produrre un neurotrasmettitore "del benessere" chiamato dopamina), e ho illuminato il soffitto in modo che somigliasse a uno splendido cielo azzurro. Chiesi ad alcuni volontari di sdraiarsi su un morbido tappetino da yoga, di posare il capo su un cuscino profumato alla lavanda, e di ascoltare una musica rilassante composta per l'occasione. La stanza ebbe l'effetto di una strana pozione soporifera, e tutti i volontari riuscirono facilmente a godersi qualche minuto di siesta. Dopo una ventina di minuti di sonno leggero si risvegliarono particolarmente vigili e rinvigoriti.

di Richard Wiseman