

a cura di Massimo Corradi

L'ARTE DI DORMIRE BENE

Conosci il tuo orologio biologico per riposare meglio, lavorare meglio, sentirti meglio

Russell Foster
Saggi Human Ecology
· Formato cm 15 x 22,5
· Pagine 424
2023, Aboca Edizioni

Sono circa 13,4 milioni le persone nel nostro Paese affette da disturbi del sonno: una vera "epidemia", che non va sottovalutata. Stando ai dati dell'Associazione Italiana per la Medicina del Sonno (Aims), un adulto su quattro soffre di insonnia cronica o transitoria. Un fenomeno diffuso non solo nella nostra penisola: sono infatti 790 milioni i soggetti interessati in tutto il mondo. Ciò non riguarda soltanto il nostro Paese: secondo un'indagine condotta nel 2020 dai ricercatori del King's College

di Londra, nel Regno Unito la metà della popolazione ha evidenziato un peggioramento complessivo del riposo, mentre due persone su cinque hanno dormito in media meno ore. Inoltre si sta indagando se i ritmi circadiani irregolari possano accrescere le probabilità di infezione e ospedalizzazione.

Sono proprio questi alcuni dei temi al centro del libro "L'arte di dormire bene" di Russell Foster, professore di Neuroscienze circadiane e direttore dell'Istituto di Neuroscienze del Sonno e Circadiane a Oxford. Il volume, pubblicato da Aboca Edizioni, è una guida preziosa per capire meglio il meccanismo del sonno.

Si tratta di un problema complesso, che incide negativamente sulla quotidianità di tante persone. Sono infatti sempre di più le professioni che prevedono turni notturni, mentre i numerosi impegni della giornata spingono a ricavare tempo "aggiuntivo" dopo il tramonto, sacrificando le preziose ore dedicate al riposo. Eppure dormire poco porta a conseguenze complesse e potenzialmente pericolose: compromette le funzioni cerebrali e la nostra salute fisica, implicando un incremento della malattie cardiache e del diabete di tipo 2. Alla base c'è un'errata concezione del funzionamento del nostro corpo: molti immaginano infatti un organismo "superman", performante ad ogni ora del giorno

e della notte. Si sottovalutano però le nostre esigenze fisiologiche: il nostro orologio interno ci indica infatti qual è il momento migliore nel corso della giornata per compiere le nostre azioni, come mangiare, lavorare e, appunto, dormire. Se non si rispettano questi ritmi, prima o poi la salute ci chiederà il conto.

Foster analizza e mette a confronto i risultati degli studi sui ritmi circadiani con quelli del sonno. Un approccio relativamente nuovo: è solo negli ultimi vent'anni che gli specialisti in questi due ambiti stanno mettendo in comune le loro scoperte. Come ricorda l'autore, infatti, "non è possibile comprendere correttamente il sonno senza capire come funziona l'orologio biologico, e il sonno a sua volta regola l'orologio". Nel suo libro Foster mette in discussione alcuni "falsi miti". Il primo riguarda le ore che ogni persona dovrebbe dormire per notte. Il valore medio, infatti, è fuorviante: ogni persona fa storia a sé. I ritmi di vita di ognuno dipendono da numerosi fattori, come la genetica, le abitudini e le caratteristiche dell'ambiente. Per questo occorre seguire con prudenza le indicazioni generali.

In tanti pensano inoltre di recuperare le ore di sonno perse nella settimana durante il weekend, svegliandosi in tarda mattinata. Niente di più sbagliato: in generale, spiega l'autore, "dormire per più

tempo non cancellerà gli effetti accumulati a danno della vostra salute quando avete riposato meno".

Ma quali sono i trucchi per favorire il riposo e le trappole da evitare secondo Foster? Il pisolino dopo pranzo può essere un valido aiuto per migliorare le prestazioni mentali nel resto della giornata, tuttavia non bisogna esagerare. La quantità di sonno ottimale è di 20 minuti: una siesta troppo lunga diventa dannosa.

Il rapporto con l'attività fisica è per molti un tema di dibattito: in generale la relazione è positiva, anche in virtù della sensazione di armonia e tranquillità interiore regalata dall'esercizio fisico. Tuttavia fare sport prima di andare a dormire può essere controproducente a causa dell'aumento della temperatura corporea.

Inoltre oggi viene prestata grande attenzione alle conseguenze dalla luce: questa non altera in modo significativo i ritmi circadiani, ma può generare un senso di allerta. Si suggerisce dunque di evitare un'illuminazione intensa, sebbene gli effetti non siano del tutto chiariti. Meglio limitare l'esposizione circa 30 minuti prima di andare a letto, sia riducendo la luminosità dell'ambiente sia limitando l'utilizzo dei device elettronici, che invece usiamo sempre più spesso prima di addormentarci.

