

## Lo studio? Non perdeteci il sonno

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono molto preoccupata per mia figlia. E' una ragazza studiosissima. Si è laureata con il massimo dei voti. Adesso si sta preparando per un master negli Stati Uniti. Studia e legge fino alle due, le tre di notte. Dorme molto poco. Era dolce e affettuosa; adesso invece mi sembra sempre più nervosa e irritabile. Può la carenza di sonno cambiare il carattere? Come posso convincerla a riposarsi un po' di più? Non vorrei sembrarle invasiva, ma noto tanti piccoli cambiamenti che m'inquietano...".

Adele S. (Verona)

Capisco la sua giusta preoccupazione, gentile signora. Tuttavia, comprendo anche la passione di sua figlia per lo studio notturno, avendo anch' io la stessa predilezione per le ore magnifiche della notte. Ore di incredibile concentrazione, per chi è nato gufetto, quando tutto intorno finalmente tace. Quando i pensieri sono lucidi e fluidi, le associazioni veloci, la memoria facile da attivare, e la musica delle parole si crea spontanea e leggera dentro la mente. Sono ore di autentico piacere emotivo, oltre che cognitivo o culturale, che non implicano solo fatica o abuso di sé, ma anche gioia. Distingueri dunque due aspetti: il primo relativo ai bioritmi individuali, l'altro relativo al ruolo del sonno nella nostra salute. Sul bioritmo, c'è poco da fare: c'è chi nasce allodola, e ama le ore fresche del mattino, le albe luminose in cui ci si alza sorridendo alla vita, pieni di voglia di fare e in cui si arriva a mezzogiorno già con la piena soddisfazione di una giornata costruttiva e intensa. E chi, come sua figlia (e come me), è nato gufetto e deve fare sforzi eroici per inserire il proprio bioritmo nella più mattiniera normalità del mondo. Detto questo, sì, è saggio rispettare le ore di sonno necessarie per l'equilibrio della mente e del corpo.

Il sonno è necessario alla salute?

Sì, e molto più di quanto si pensi. Dovremmo dormire in media un'ora per ogni due di veglia. Di fatto, con qualche eccezione, siamo tutti carenti di questa essenziale componente della vita. Quando Morfeo, uno dei mille figli del Sonno, ci accoglie stanchi e stravolti tra le sue braccia, attiva nella notte uno straordinario meccanismo di recupero, che rallenta il processo di demolizione che distrugge il nostro corpo col passare degli anni. L'organo più vulnerabile alla carenza di sonno è proprio il cervello: è questa riflessione che mi ha indotta a dormire di più. E che potrebbe forse convincere anche sua figlia, perché la qualità del pensiero, oltre che del carattere (!), è nettamente migliore quando si dorme bene.

Cosa succede nel cervello quando si dorme?

Durante il sonno il cervello consuma molto più ossigeno che non durante la veglia, perché lavora molto di più: per riparare i danni subiti dalle cellule nervose; per attivare nuove connessioni tra diversi neuroni, aumentando così la capacità associativa, che è il prerequisito per la creatività;

per trasformare le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine: un aspetto cardinale in chi studia. Per questo gli studenti, di ogni età, dovrebbero dormire sette-otto ore per notte, proprio per ottimizzare la loro capacità di apprendere, di cui la memoria è l'alleato principale. Non ultimo, di notte il cervello lavora anche per riequilibrare i nostri bioritmi, ormonali e non, messi alla prova dalla vita contemporanea. Di questo lavoro silenzioso, alleato della salute, siamo del tutto inconsapevoli. Da millenni, invece, siamo affascinati dal regalo che Morfeo ci fa, ogni notte, con la danza dei sogni, che porta con sé intuizioni profonde sulla vita.

Che cosa succede quando si sogna?

Ogni notte, per tre o quattro volte, la complessa architettura del nostro sonno si ripete in una fase che gli scienziati, nel loro linguaggio descrittivo e prosaico, chiamano REM, da Rapid Eyes Movements, per i rapidi movimenti oculari, al di sotto delle palpebre chiuse, che la caratterizzano. Perché si muovono, gli occhi? Perché seguono in prima visione quel film unico e irripetibile che è il nostro sogno. Per i greci, più poetici di noi, Morfeo era il dio incaricato di mostrarsi agli uomini addormentati, durante i loro sogni. Con le sue ali alate giungeva silenzioso, abitando ogni notte con le immagini più singolari, e portando messaggi importanti da un mondo lontano e misterioso. Dormendo poco, invece, si dimezzano le fasi REM, con grande sofferenza del cervello dal punto di vista sia fisico, sia simbolico. Rispettare il sonno significa allora non solo riposarsi e recuperare energie fisiche e mentali, ma consentirsi un dialogo più significativo con le acque profonde del nostro inconscio. Mantenere l'equilibrio tra la passione per lo studio notturno e il necessario riposo non è facile, lo so per vita: ma è certo che un buon sonno aiuta a vivere e pensare meglio. Auguri per sua figlia, con tanta simpatia!

Approfondimento – Sonno e memoria

A che cosa serve il sonno con sogni? Durante questa fase, le tracce di memoria a breve termine – le labili tracce leggere che il giorno scrive nella mente come fosse sabbia – vengono trasformate in (quasi) indelebili tracce a lungo termine. Come se venissero trascritte su libri protetti in una solidissima biblioteca mentale. Il sonno con sogni diventa allora il garante non solo della memoria e della cultura, ma anche della nostra stessa identità: perché il sapere chi siamo è legato al sapere chi siamo stati e chi siano le persone e i luoghi e i profumi significativi per noi. Per questo la qualità del sonno è essenziale, per sentirsi bene. Di converso, quando la carenza di sonno diventa cronica, aumentano l'irritabilità, il nervosismo, il cattivo umore, ma aumenta anche il rischio di ipertensione, di dolori muscolari, di gastralgie, di cefalee. Corpo e psiche ci dicono, con dolore, quanto la carenza di sonno sia foriera di malattia.

In positivo, se vogliamo essere più sani, ridiamo tempo e spazio al sonno, valorizzando i ritmi più morbidi dell'estate e delle vacanze. Perché Morfeo ci regala non solo singolari avventure notturne e infiniti visitatori dai mille volti, ma anche il dono impareggiabile di una memoria luminosa. Perché è lui, il sonno, il primo custode del piacere del corpo di sentirsi vivo. E forse ancora sereno e silenziosamente felice.