

Sonno: il potente custode della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Come dormi? Bene, male o malissimo?

Attenzione! Negli ultimi cent'anni, dormiamo mediamente un'ora e mezza in meno per notte. Con conseguenze molto negative per la nostra salute fisica ed emotiva. E dormiamo anche peggio, in termini di qualità del sonno. Per molti, si tratta di un sonno poco riposante («Al mattino sono più stanca che alla sera», «Al mattino mi sento uno straccio»), perché superficiale, con difficoltà di addormentamento, risvegli frequenti e/o precoci. Di converso, un buon sonno ci fa risvegliare al mattino allegri, entusiasti, pieni di energia: in una parola, più felici di sentirci vivi.

Come mai il sonno ha questo potere sulla nostra vita?

Perché il sonno è necessario alla salute. 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 fra le sue braccia, attiva nella notte uno straordinario meccanismo di recupero, che rallenta il processo di demolizione che distrugge il nostro corpo con il passare degli anni. L'organo più vulnerabile alla carenza di sonno è proprio il cervello.

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 il pensiero e la creatività; per trasformare le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine: un aspetto cardinale innanzitutto in chi studia. Per questo gli studenti, di ogni età, dovrebbero dormire otto ore per notte, proprio per ottimizzare la loro capacità di apprendere, di cui la memoria è l'alleato principale.

Il sonno è essenziale anche per la memoria di chi siamo, per mantenere la coerenza interna della nostra identità: chi siamo, chi siamo stati, chi sono le persone che amiamo e che ci amano, che sono significative per noi.

Non ultimo, di notte il cervello lavora anche per riequilibrare i nostri bioritmi, ormonali e non, messi alla prova dalla vita contemporanea. E' il primo e più potente antistress naturale. 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 su di noi e 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 sogno. Per i Greci, più poetici di noi, Morfeo era il dio incaricato di mostrarsi agli uomini addormentati, durante i 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.

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 identità: perché il sapere chi siamo è legato al sapere chi siamo stati e chi siano le persone, i luoghi, gli eventi 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, dolori muscolari, gastralgie, cefalee e persino, pare, di tumori, più frequenti nelle persone che dormono poco o che fanno lavori a turni.

La deprivazione prolungata del sonno con sogni causa uno stress biologico sempre più pesante. In parallelo, porta a una diffusa sofferenza cerebrale con alterazioni psichiche che possono portare a condurre, ossia alla perdita del contatto con la realtà. Corpo e psiche ci dicono allora, con dolore, quanto la carenza cronica di sonno sia foriera di malattia.

Perché durante il sonno l'uomo sano ha erezioni spontanee?

Durante il sonno con sogni, l'eccitazione spontanea notturna (involontaria) è frequente sia nelle donne, sia negli uomini, in coincidenza con le fasi di sonno caratterizzate da rapidi movimenti oculari (sonno REM), circa tre, quattro volte per notte.

Nella donna, l'eccitazione notturna si traduce in lubrificazione vaginale e congestione clitoridea; nell'uomo dà luogo all'erezione. In genere non ne siamo consapevoli. Tuttavia, quando questa eccitazione è molto intensa, indipendentemente dal contenuto conscio del sogno, può risvegliare la persona che sente allora un naturale impulso a completare l'eccitazione fino all'orgasmo.

Quest'eccitazione genitale notturna ha una ragione speciale. I corpi cavernosi, le strutture vascolari specializzate che nell'uomo e nella donna sono deputate all'eccitazione fisica genitale e al piacere, hanno in condizioni basali una bassa tensione di ossigeno. L'eccitazione notturna, portando un rapido aumento di flusso sanguigno, ossigena questi preziosi tessuti.

Il corpo fa cioè una sorta di ginnastica vascolare notturna, per mantenere sani e reattivi i tessuti. Quando l'età e le malattie ledono la base vascolare della risposta sessuale, uno dei primi segni è proprio la riduzione delle erezioni notturne (e dell'eccitazione genitale femminile) fino alla loro scomparsa.

Consiglio pratico

Dopo un intervento alla prostata, i farmaci che migliorano l'erezione (Cialis, Levitra, Viagra), somministrati tutte le sere per uno-due mesi, per esempio, aiutano questa "ginnastica vascolare" e facilitano poi il recupero delle erezioni. L'ideale è parlarne con il medico curante. Funziona questa terapia riabilitativa vascolare? Sì, se la chirurgia ha risparmiato i nervi che promuovono l'erezione (con la tecnica "nerve sparing").

Quanti tipi di carenza di sonno esistono?

Sostanzialmente due: volontaria, in cui la riduzione è dovuta a un maggiore impegno in attività ritenute piacevoli, indispensabili o comunque necessarie ("per vivere di più"); involontaria, quando si vorrebbe dormire ma il sonno è disturbato: è questa la vera insonnia.

E' proprio vero che chi dorme meno vive di più?

Al contrario: chi dorme poco non vive di più ma di o (tranne i pochissimi che stanno veramente bene con poche ore di sonno) perché:

- a) l'organismo si usura di più e ripara meno i danni (cerebrali e tissutali);
- b) l'ipersecrezione di cortisolo, tipica dello stress cronico da riduzione del sonno, riduce anche l'efficienza del sistema immunitario aumentando la vulnerabilità alle malattie;
- c) la stanchezza porta a sonnolenza diurna responsabile di incidenti domestici, professionali e stradali.

Quanto (e come) dorme tuo figlio?

Quante ore dorme per notte tuo figlio/a? Otto, sette o ancora meno? A che ora rientra il sabato notte, o meglio, la domenica mattina? E durante la settimana? Si lamenta spesso di essere "stanco/a"? O è immotivatamente sgarbato e irritabile?

Attenzione, la carenza cronica di sonno negli adolescenti (e negli adulti!):

- a. aumenta l'impulsività, l'irrequietezza, la difficoltà di concentrazione: con tutti i rischi legati alla guida veloce (e relativi incidenti), all'uso di alcol o droghe, a comportamenti socialmente pericolosi, allo scarso rendimento scolastico, all'aumentata vulnerabilità all'ansia e alla depressione, e a comportamenti aggressivi, verso gli altri – quali è il bullismo – o verso se stessi, dalla bulimia fino al suicidio;
 - b. aumenta la sonnolenza diurna: ecco la difficoltà ad alzarsi al mattino, il "ciondolare" assorti nel nulla, i ritardi costanti, la distrazione sistematica a scuola, la sonnolenza pomeridiana, la scarsità di concentrazione, fino ai pericolosissimi "colpi di sonno" alla guida;
-

c. aumenta la fame per cibi grassi e dolci: la carenza di sonno abbassa la leptina, che dà il senso di sazietà, e fa aumentare la grelina, un ormone che aumenta la fame per cibi grassi e dolci: ecco perché quando si dorme poco si aumenta di peso e si fa più fatica a stare a dieta;

d. aumenta il cortisolo, l'ormone dello stress, con aumentata vulnerabilità ai disturbi d'ansia e alla depressione. La carenza cronica di sonno può far affiorare disturbi di personalità, di cui è espressione cardinale la difficoltà a controllare gli impulsi aggressivi, che possono poi essere diretti verso gli altri (bullismo, gesti antisociali) o verso se stessi (autolesionismo).

Consiglio pratico

Per proteggere la salute fisica ed emotiva dei nostri figli, dobbiamo ripartire dai fondamentali. Ridiamo spazio, ma anche ferma disciplina domestica a una necessaria ecologia del sonno, con rispetto della regolarità delle ore di sonno, fin da piccolissimi. Un riposo notturno costante e regolare è il primo custode della serenità e della gioia di vivere dei nostri figli, e il primo alleato della loro capacità di abitare il futuro.

Quanti tipi di insonnia esistono?

Sostanzialmente tre:

- a) difficoltà all'addormentamento;
- b) difficoltà nel mantenere la profondità del sonno, con risvegli frequenti;
- c) risvegli precoci.

L'insonnia è già un segno importante di squilibrio neurovegetativo che altera la nostra percezione interna del corpo. L'insonnia semplice parte da uno stimolo stressante, conscio o inconscio, che innalza il livello di allerta e provoca una sregolazione temporanea e reversibile dei neuromediatori, che con il loro ritmo circadiano permettono il sonno naturale ("fisiologico"). Se alle alterazioni delle catecolamine si aggiungono stimoli stressanti ripetuti il buon sonno diventa impossibile.

L'insonnia persistente ("patologica") può essere associata a difficoltà respiratorie (quali l'apnea notturna), a depressione e ansia rilevanti, al dolore, a malattie intercorrenti.

Gravidanza: attente alle alterazioni del sonno!

- Se la donna russa nel sonno ha un rischio quasi raddoppiato di ipertensione e di pre-eclampsia, una gravissima complicanza che può portare al parto prematuro, a crisi ipertensive drammatiche, con emorragie cerebrali, e complicanze rari e gravi, come il coma o la morte;
- se la donna ha anche apnee notturne, il rischio di queste patologie legate all'ipertensione, che diventa ingovernabile, aumenta di ben otto volte.

Consiglio pratico

Riferire sempre al proprio medico queste alterazioni del sonno, che meritano un monitoraggio più rigoroso della pressione arteriosa in gravidanza.

E' vero che l'insonnia colpisce di più le donne?

Sì, l'insonnia è prevalente nelle donne (rapporto donne/uomini: 2 a 1), per molteplici ragioni: è più frequentemente associata a depressione e ansia; a fattori ormonali legati a eventi riproduttivi (dalla sindrome premestruale all'allattamento, alla menopausa); a stili di vita, perché le donne scaricano meno le tensioni a livello motorio, e mantengono quindi più alti livelli di irritabilità e di adrenalina.

Perché dopo la menopausa l'insonnia compare o peggiora?

La fine della produzione di estrogeni e progesterone da parte dell'ovaio che ha esaurito la sua funzione riproduttiva determina non solo la scomparsa della mestruazione ("meno-pausa"), ma anche forti conseguenze sulle diverse attività del cervello, tra cui la regolazione della temperatura corporea, della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, ossia di bioritmi fondamentali per la salute.

Senza estrogeni, l'ipotalamo, la centralina del cervello che regola i nostri bioritmi cardiovascolari, va in tilt. Ed ecco le vampate di calore, più frequenti di notte, seguite da sudorazioni profuse; le tachicardie notturne, che peggiorano se la sera si beve un bicchiere di vino o un superalcolico; l'aumento della pressione arteriosa.

Attenzione: le vampate ci dicono che il cervello è molto sensibile alla carenza di estrogeni, ed è più a rischio di demenza di Alzheimer e morbo di Parkinson!

Consiglio pratico

Una terapia ormonale sostitutiva "su misura", come un vestito, normalizza i bioritmi e restituisce sonno ed energia. Va sempre integrata con stili di vita sani, inclusa un'ora di movimento fisico quotidiano: è perfetta una passeggiata veloce! E poi una dieta appropriata, e abolizione di fumo e alcol. Il ginecologo curante valuterà eventuali controindicazioni e consiglierà la dose e la via di somministrazione più adatta alla singola donna.

Il sesso soddisfacente può aiutarci a combattere l'insonnia?

Sì, l'orgasmo può favorire il sonno, per molteplici ragioni. Da un lato, favorisce il rilassamento da tensioni fisiche e psichiche accumulate durante il giorno. Dall'altro comporta il rilascio di ossitocina, un neuroormone che dà un piacevole senso di appagamento e rilassamento, e di endorfine, che sono le nostre molecole della gioia. In sinergia con l'ossitocina, le endorfine ci regalano un piacevole senso di rilassamento e di benessere. E' questa la ragione più accreditata sul perché l'orgasmo, anche in solitudine, facilita il sonno.

Se poi l'orgasmo è vissuto durante un rapporto desiderato, i suoi effetti benefici si arricchiscono anche di aspetti affettivi, che ulteriormente migliorano il senso di benessere, il rilassamento e la capacità di abbandono, preziosa per un sonno profondo e ristoratore.

Sonno e bellezza: le SPA... al sonno

Il sonno è alleato della bellezza non solo perché migliora i tratti del viso e l'espressione di relax generale, ma proprio perché agisce sul peso corporeo.

Non a caso l'ultimo grido in fatto di SPA (dall'antico "salus per aquam", salute attraverso l'acqua termale) è l'attenzione dedicata al sonno. I centri benessere più all'avanguardia hanno già disposto un'area dedicata, per esempio, al sonno dopo il massaggio: sonno di alta qualità (anche mezz'ora è rigenerante) perché di fase REM, ossia di sonno con sogni, potente nel ridurre lo stress e rigenerare l'energia. Il nuovo slogan sarà dunque SPS (salus per somnum)!

Consiglio pratico: per chi deve alzarsi presto, anche senza spendere patrimoni, sarebbe saggio recuperare l'antico rito del sonnellino pomeridiano (mezz'ora in poltrona, anche in ufficio, nella pausa pranzo, oppure in treno e perfino in aereo, sfruttando quindi i tempi di trasporto passivo) per ridare al corpo il riposo e l'equilibrio metabolico perduto. Una mascherina sugli occhi, un respiro profondo e mezz'ora di sonno diurno ci faranno stare molto meglio, in salute e in bellezza.

Messaggio chiave

Se vogliamo essere più sani e più sereni, ridiamo tempo e spazio al sonno e ai sogni. Perché Morfeo ci regala non solo singolari avventure notturne e infiniti visitatori dai mille volti, ma anche il dono impareggiabile di una memoria luminosa, di una salute più solida e di una personalità che può esprimersi al meglio, perché siamo interiormente più calmi e più intuitivi. Perché è lui, il sonno, il primo custode del piacere del corpo di sentirsi vivo. E silenziosamente felice.

Le liturgie amiche del buon sonno

- Andare a dormire più o meno alla stessa ora
- Cenare presto e con cena leggera; non superare il bicchiere di vino o birra
- Evitare le discussioni e rimandare i chiarimenti al giorno dopo, a mente più fresca
- Fare una passeggiata dopo cena, o mezz'ora di cyclette distensiva, oppure di stretching antistress, respirando lentamente e profondamente
- Scegliere una tisana che piaccia e rilassi
- Fare un bagno o una doccia non troppo caldi
- Evitare la TV in camera e preferire una lettura che concili il sonno
- Se siamo in coppia, un massaggio o due coccole aiutano l'entrata nel sonno
- Se abbiamo un figlio, quando il bambino è già a letto, è saggio tenersi ogni sera il tempo per raccontargli una fiaba, o consentirsi una tenerezza pre-sonno e una carezza. Questa pausa rilassa lui e noi, e fa dormire meglio entrambi, con profonda e calmante tenerezza

Consiglio pratico

Individua la tua liturgia più efficace e usala sempre, per addormentarti subito e dormire meglio!
