

Il sonno necessario e perduto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Il sonno è necessario? 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 gravemente 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 e complesso meccanismo di recupero, che rallenta quel lento processo di demolizione che distrugge il nostro corpo col passare degli anni. Meno si dorme, e più la demolizione, in senso fisico e psicologico, è accelerata.

Di fatto, durante il sonno il cervello consuma molto più ossigeno che non durante il giorno. In termini semplici, 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, tra l'altro, per la creatività, per riequilibrare i nostri bioritmi, ormonali e non, messi alla prova dalla frenesia concitata della vita contemporanea. Di questo lavoro silenzioso, che garantisce anche la coerenza del nostro pensiero, 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 altri doni misteriosi. Sono loro che accendono la sessualità, la memoria, e intuizioni profonde sulla vita.

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, infinitamente più poetici di noi, Morfeo era il dio incaricato di assumere la forma di esseri umani e di mostrarsi agli uomini addormentati, durante i loro sogni. Con le sue ali alate giungeva silenzioso e con un mimetismo impareggiabile poteva abitare ogni notte con le immagini e le forme più strane. Anche gli antichi pensavano che questo visitatore notturno potesse portare messaggi importanti da un mondo lontano e misterioso, intuizioni, premonizioni, verità profonde e segreti, che nutrivano l'anima e il senso profondo della vita.

Nell'abbandono del sonno, in quell'oblio di sé che gli antichi assimilavano ad una temporanea sospensione della vita, succedono però altre cose essenziali, una per la sessualità e l'altra per la memoria. Durante la fase REM, di sonno con sogni, indipendentemente dal contenuto del sogno, che può essere erotico, neutro o addirittura spiacevole, si attivano i centri profondi che comandano l'erezione, nell'uomo, e la lubrificazione vaginale, con congestione clitoridea, nella donna. Le ragioni di questa attivazione notturna, regolare e costante per tutta la vita, se il corpo è in salute, sono sconosciute. E' tuttavia probabile che l'organismo abbia predisposto una sorta di ripetizione automatica notturna per garantire, in uomini e donne, la perfetta coordinazione della funzione più importante per la riproduzione della specie. L'erezione notturna ha una funzione preziosa, anche da un punto di vista clinico: ci dice - con rare eccezioni - che se la qualità erettiva nelle fasi REM è perfetta, vuol dire che non ci sono importanti problemi fisici (vascolari, neurologici, ormonali) che possano spiegare eventuali difficoltà di erezione diurne.

Nella donna, queste involontarie e segrete eccitazioni notturne hanno significati altrettanto misteriosi e, a tutt'oggi, meno studiati.

Sempre durante il sonno con sogni, 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 nostra memoria ma anche della nostra stessa identità: perché il sapere chi siamo è indissolubilmente 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. Perché Morfeo, con le sue ali leggere, 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 silenziosamente e appassionatamente felice.