

Sonno regolare, amico dello studio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile Professoressa, ho 24 anni, sono laureato in giurisprudenza e sto preparando l'esame di stato. Il problema è questo: a me piace molto studiare, e d'altra parte questo esame rappresenta la grande occasione professionale della mia vita. Così ce la metto tutta, sto sui libri anche fino alle due-tre del mattino. I miei però mi dicono che così non posso andare avanti, che finirò per ammalarmi e che a causa del sonno arretrato sto diventando sempre più irritabile e nervoso. A me spiace che loro ci stiano male, ma non sono così convinto che, alla mia età, dormire meno del necessario sia così importante: ho tutta la vita per recuperare! E poi l'irritazione, secondo me, dipende più dalla tensione per l'esame che dalle ore piccole... Lei che cosa ne pensa? Chi ha ragione? Cosa potrei fare per recuperare energie senza penalizzare lo studio?".

Roberto F.

Gentile signor Roberto, capisco le sue motivazioni ma anche la preoccupazione dei suoi genitori, perché il sonno è davvero un alleato prezioso per la nostra salute. Fra l'altro, condivido il suo gusto per le ore notturne, quando il silenzio favorisce una concentrazione perfetta, e i pensieri corrono lucidi e veloci. Un gusto che, come nel suo caso, nasce dai bioritmi individuali, a loro volta determinati dalla genetica e quindi poco modificabili. Ciò premesso, è meglio non esagerare e dormire quanto basta a mantenere un equilibrio psicofisico ottimale: una necessità tanto più importante per chi, come lei, è impegnato nello studio, perché l'organo più vulnerabile alla carenza di sonno è proprio il cervello.

Quali benefici apporta il riposo notturno?

Il sonno svolge funzioni importantissime per il nostro benessere a livello somatico, emotivo e cognitivo. Sul piano somatico, quando dormiamo, il cervello sincronizza tutti i bioritmi essenziali per la nostra salute: pressione arteriosa, frequenza cardiaca, temperatura corporea, ritmo sonno-veglia, bioritmi ormonali, tono muscolare. Il sonno contribuisce inoltre a ridurre i livelli degli ormoni dello stress, l'adrenalina e il cortisolo: due sostanze che ci consentono di affrontare gli stati di emergenza ma che, se si stabilizzano su alti livelli, ci portano a vivere in una condizione di allarme permanente. La carenza di riposo, inoltre, aumenta il rischio di ipertensione, dolori muscolari, gastralgie, cefalee, e il bisogno di eccitanti di varia potenza e dannosità, dal caffè alla cocaina.

Che cosa accade a livello emotivo-affettivo?

Il riposo stabilizza il tono dell'umore, riducendo i livelli d'ansia e di irritabilità. Se invece dormiamo poco o male, diventiamo meno lucidi e più aggressivi, e a volte anche più depressi.

E a livello cognitivo?

Il sonno, in particolare nella fase con sogni (detta anche fase REM, da Rapid Eyes Movements, i movimenti veloci che gli occhi compiono, al di sotto delle palpebre chiuse, per seguire l'andamento dei sogni), aiuta il cervello a trasformare le tracce di memoria a breve termine in tracce a lungo termine: un aspetto cardinale per chi studia e deve quindi apprendere cose sempre nuove. Il cervello, inoltre, ripara i danni subiti dalle cellule nervose e attiva nuove connessioni tra i neuroni, aumentando così la capacità associativa, che è il prerequisito per la qualità del pensiero, la prontezza dell'intelligenza e la creatività.

Allora è vero che il sonno fa bene alla salute!

Certamente. Il tempo dedicato al riposo non è mai sprecato, perché ci consente di affrontare con freschezza, intensità e reattività anche le più sfide più impegnative. La controprova di questo lavoro prezioso e silenzioso è il consumo cerebrale di ossigeno, che aumenta di molto proprio durante la notte.

Allora quanto dovrei dormire ogni notte, per stare bene e non compromettere lo studio?

In media un'ora per ogni due di veglia: quindi sette-otto ore per notte. Di fatto, con qualche eccezione, siamo tutti carenti di questa essenziale componente della vita. Pensi che nel mondo occidentale le persone dormono in media 1,5-2 ore in meno rispetto a un secolo fa, con picchi fra i giovani e i giovanissimi, soprattutto in tempo di esami. Ma si tratta di una tendenza che ognuno di noi deve contrastare, se tiene davvero alla propria salute.

E se per un certo periodo uno non può proprio fare a meno di dormire poco? Ci sono dei farmaci che possano aiutare a smaltire la stanchezza arretrata?

Sì, si chiamano "cronobiotici" e sono sostanze che risintonizzano il "timing" dei bioritmi, ossia la loro naturale e fisiologica cadenza. I più usati sono attualmente la melatonina e i suoi agonisti. Naturalmente vanno usati su prescrizione medica. Tenga però presente che questi farmaci sono di particolare interesse in caso di sindromi da ritardate o anticipate fasi del sonno, disordini del risveglio, jet-lag e alterazioni del sonno da turni professionali, tutte situazioni ben diverse dalla sua. Inoltre sono necessarie ulteriori ricerche sulle dosi, le formulazioni ottimali e il momento di somministrazione più idoneo. Nel suo caso, più che ricorrere ai farmaci, si può migliorare la qualità del sonno con alcuni semplici accorgimenti a livello di stili di vita.

Quali?

Alla sua età, la qualità del sonno dipende soprattutto dall'alimentazione e dal movimento fisico. Eviti i pasti pesanti, il the e il caffè nelle ore serali, e limiti al massimo il consumo di alcol. In secondo luogo, faccia ogni giorno una bella passeggiata di buon passo, per almeno tre quarti d'ora, in modo da scaricare le tensioni muscolari e la stanchezza mentale. Se poi pratica qualche

sport particolare – come il tennis o il calcetto con gli amici – non rinunci al suo appuntamento settimanale, anche se le sembra di sottrarre tempo prezioso alla preparazione dell'esame. Infine, cerchi di dormire in un ambiente fresco, perché il caldo rende il sonno più superficiale e lo interrompe con frequenti risvegli. Se segue questi semplici consigli, e cerca di riposare almeno sette ore per notte, vedrà che il suo impegno di studio sarà premiato con ottimi risultati, e senza conseguenze per la sua salute.