



I tre fratelli che non dormivano mai

di Giuseppe Plazzi

Il Saggiatore, Milano, 2019,
pp. 204 (euro 20,00)

STORIE DI VITE SEGNATE DAL SONNO

di ANNA RITA LONGO

Il sonno ha un suo suono, ma per riconoscerlo bisogna avere orecchie allenate. Giuseppe Plazzi insegna neurologia all'Università di Bologna, dove dirige un rinomato centro per i disturbi del sonno. Le ore trascorse al poligrafo (lo strumento che registra i parametri dei pazienti) gli hanno reso familiare il suono cadenzato e armonico del sonno profondo, che interrompe quello simile a uno stormire di frasche della veglia, e quella sorta di rapido battito d'ali che segnala

la presenza del sonno REM, la fase in cui si sogna. Tutte le alterazioni di questo tracciato sono la testimonianza di un disturbo del sonno, un problema che può condizionare la vita di chi ne soffre e avere conseguenze sulla sua salute. Si tratta di problemi che, complici anche alcune abitudini tipiche dei nostri giorni, vanno sempre più diffondendosi e che, come l'autore sottolinea, non vanno presi sottogamba. Dormire male vuol dire essere più esposti a dia-

bete, obesità, malattie cardiovascolari, problemi di memoria. Si vive di meno, quindi, e si vive anche male.

I casi clinici raccolti da Plazzi rappresentano per lo più dei casi estremi o sorprendenti di disturbi del sonno: un'insonnia invincibile dall'esito fatale, vessazioni «demoniache» che si rivelano frutto della sindrome delle gambe senza riposo, bruschi crolli che sono il segno della narcolessia, violenti sobbalzi che impediscono di scivolare tra le braccia di Morfeo e così via.

Ogni racconto è l'occasione per chiarire un aspetto della fisiologia del dormire e la storia attraverso cui la scienza è arrivata a comprenderlo. Si tratta di questioni che non è possibile trascurare, se non altro perché riguardano un terzo della nostra vita.