

# Non ho sonno

DAVIDE MAZZOCCO

**Giuseppe Plazzi, direttore** del Centro per i disturbi del sonno di Bologna e presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno, ci guida in un viaggio nella parte più sconosciuta delle nostre giornate, in quel segmento temporale che tendiamo a vedere come una tregua in cui la vita viene messa in stand by. Tre decenni di studi fanno di Plazzi il massimo esperto italiano sui disturbi del sonno e, nel libro pubblicato da Il Saggiatore, l'aneddoto e lo studio scientifico si mescolano senza soluzione di continuità mostrandoci quanto possano essere singolari le anomalie del sonno. Ci sono la narcolessia del pugile che in gioventù ha dovuto rinunciare alla carriera sul ring perché le emozioni del combattimento lo facevano cadere a peso morto davanti agli avversari, la sindrome delle gambe senza riposo del prete convinto di essere indemoniato, la *sexsomnia* di una coppia che consuma rapporti sessuali nella più completa inconsapevolezza da parte dell'uomo, la sindrome delle apnee ostruttive insonne che interessa addirittura il 3% della popolazione, le paralisi del sonno e il terrore notturno (*pavor nocturnus*) che spinge i bambini in abissi di paura che i genitori non sono in grado di controllare. A dare il titolo a questa approfondita galleria di parasonnie è il caso di tre fratelli vittime dell'insonnia familiare fatale, una malattia degenerativa del cervello che causa un'insonnia totale conducendo, dopo alcuni mesi di sofferenza, alla morte. Non mancano, ovviamente, i casi di sonnambulismo, alcuni estremi come quelli di coloro che guidano durante il sonno o, peggio, compiono omicidi involontariamente, magari pensando di difendersi da chi li sta aggredendo in sogno. Nel dipanamento della matassa della nostra attività cerebrale notturna Plazzi non si limita a raccontare casi e meccanismi, ma arricchisce il testo con le possibili soluzioni.

GIUSEPPE PLAZZI

**I tre fratelli che non dormivano mai**

*Il Saggiatore, 2019*

*pp. 204, euro 20,00*

VIOLA EDITRICE

“La danza è una poesia  
in cui ogni parola  
è un movimento”

MATA HARI