Sarà l'ora solare a restituire agli insonni il piacere delle "belle dormite"? Studi e scoperte da Nobel hanno messo in discussione tante verità acclarate. E il riposo sembra sempre più un abito da cucire su misura

Il sonno perduto tra attesa e rimpianto

di Rossana Campisi

Dormiremo un'ora in più, eccoci: torna l'ora solare. E con lei ogni riflessione sulla sua abolizione e sulla beatificazione della "bella e sana dormita", da otto ore filate. Quella che - dicono - ci renderebbe riposati e felici.

«Intanto il passaggio ora solare/ora legale non è una questione di poco conto» esordisce Giuseppe Plazzi, docente di Neurologia all'università di Bologna, dove dirige il Centro per i disturbi del sonno, e presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno. «Le interferenze al ritmo circadiano (determinate dallo spostamento avanti e indietro delle lancette, *ndr*), infatti, si concretizzano in sonno perso, con ricadute sia sulla salute mentale che sull'umore. Per questo a livello europeo si sta valutando l'abolizione dell'ora legale (crisi energetica permettendo, *ndr*). Anche il legame tra benessere e otto ore di sonno non è una verità acclarata, ma è solo la media raccomandata per tutti dalla National Sleeping Foundation».

Una questione privata

«Cinque anni fa Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young hanno vinto il Nobel per la medicina per gli studi di cronobiologia che sono andati a intercettare ad esempio nel moscerino i geni che regolano il cronotipo» prosegue Plazzi. «Ne consegue che, SEGUE

147383

SEGUITO per ragioni genetiche, c'è chi sta bene dormendo nove ore e chi ne ha bisogno solo di quattro. I primi, detti lunghi dormitori, sono più a rischio di patire la privazione di sonno rispetto ai secondi, i brevi dormitori. Negli Usa, dove molti sono costretti a viaggiare spesso da una costa all'altra, sottraendo e aggiungendo tre ore, già vent'anni fa il presidente Bill Clinton aveva indicato la privazione di sonno che ne consegue una delle emergenze nazionali» aggiunge Plazzi, autore di *I tre fratelli che non dormivano mai* (Il Saggiatore), romanzo ispirato dai tanti dormitori, brevi, lunghi e disturbati, da lui seguiti.

«Il sonno non è un fenomeno passivo» prosegue il professore. «Più che riposo è lavoro, anche per il nostro metabolismo. Chi dorme meno di quanto avrebbe bisogno, ingrassa, ha livelli alti di pressione e di insulina, dunque vive in un pre-diabete costante. Le vittime di disturbi del sonno sono più a rischio anche per le dipendenze e i disturbi dell'apprendimento. Parliamo di "disturbo", però, solo se l'insonnia interferisce con le attività del giorno seguente» aggiunge.

Già Bill Clinton considerava la deprivazione di sonno dei viaggiatori coast to coast un'emergenza

Meglio i sonniferi o la disciplina?

Andrebbe insomma diffusa una vera cultura del sonno anche nelle scuole, sottolinea il neurologo, dove ai bambini capita anche di dormire in stanze piene di luce e disordinate. In ogni caso il nostro bisogno di sonno cambia nel tempo: nel primo anno di vita ne servono almeno quindici (sparse tra giorno e notte), poi il blocco notturno si compatta e resta solo il riposino pomeridiano, almeno fino ai quattro anni. Il bisogno di lunghe dormite torna, però, in adolescenza. Con la crescita si affaccia anche il problema dell'insonnia, che non andrebbe mai trascurata, raccomanda Plazzi.

«Mi rivolgo soprattutto alle donne che ne sono vittime privilegiate e che invito a dedicare alla "cura del sonno" la stessa attenzione riservata ai vestiti scelti per difendersi dal freddo. Scoperto quante ore servono per sentirsi bene, ci si deve attenere alle regole che portano dritte all'obiettivo». Ad esempio, enumera ancora il neurologo: «Dormire in una stanza a temperatura né troppo calda né fredda, con coperte medie e al buio. Vietato accendere la luce del pc o del cellulare durante i risvegli: in caso contrario gli stimoli trasmessi dall'occhio al cervello bloccano la produzione di melatonina (l'ormone secreto dall'ipofisi, che regola il ritmo circadiano, *ndr*) e non ci si addormenta più. E poi serve svuotare la vescica prima di coricarsi, non bere alcolici e non mangiare troppo a cena. Se applicate queste regole fanno più effetto dei sonniferi».

«La conferma arriva da uno studio nel 2017 su *Jama* (*Journal of the American Medical Association*) che mette a confronto i benefici contro l'insonnia della terapia cognitivo-comportamentale con quelli dei farmaci: è emerso che sono pari e il Sistema sanitario inglese oggi preferisce pagare le sedute di psicoterapia on line ai pazienti piuttosto che le pillole» conclude Plazzi.

La mindfulness tra le lenzuola

Nel frattempo, su Netflix è sbarcata *Le guide di Headspace: il sonno*, una miniserie che svela i segreti delle dormite rigeneranti e guida al rilassamento. Paradossale, visto che solo cinque anni fa il Ceo di Netflix Reed Hastings spiegava così il *binge watching*, il meccanismo di visione compulsiva che ha decretato il successo delle piattaforme: «Trovi una serie o un film che muori dalla voglia di vedere e finisci per stare sveglio fino a tarda notte: il nostro competitor è in sostanza il sonno».

Non sorprende, allora, che per Kathryn Nicolai, maestra di yoga e meditazione, «il punto "off," spegnere cellulare e tv un'ora prima di andare a letto», sia l'avvio della routine serale. Lei, che ha ideato un podcast da oltre 70 milioni di download diventato *E alla fine non succede niente* (Mondadori), storie rilassanti anti insonnia, lo fa seguire «dal *journaling*: annoto i pensieri della giornata su un foglio per liberare la mente. Poi mi strucco per prendermi cura di me e leggo un libro rilassante con mia moglie e i due cani» racconta. «Avevo quattro anni quando per addormentarmi ho iniziato a leggere, oggi le storie mi aiutano anche durante i risvegli. Il libro è nato per aiutare chi pratica con me e mi confida sempre più spesso problemi di insonnia e ansia. Praticare mindfulness prima di addormentarsi significa disconnettersi dal passato e dal futuro, da progetti e preoccupazioni: significa accorgersi dell'effetto delle lenzuola a contatto con la pelle, dell'odore di pulito del cuscino, del rumore del respiro. Usare i sensi per osservare l'ambiente è un modo facile e veloce per sentirci radicati al momento presente» aggiunge Nicolai. Della raccolta, lei preferisce *In cucina, durante un temporale*. «Narra la preparazione degli spaghetti al pomodoro in una sera piovosa. Per un anno, al liceo, ho vissuto a Salerno ospite di una famiglia con cui sono ancora in contatto. C'è anche la ricetta scritta dalla signora di casa...». E ci sarà anche una ricetta narcotica in mezzo, una formula taylor made da scovare. iO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Silenzio, riposo, sesso: tutto in una stanza

Dal Medioevo a oggi, la camera da letto ha cambiato scopo e funzioni. E la sua evoluzione non è finita: come nel design, i nordici indicano la via...

Quel che accomuna più o meno tutte le camere da letto è che restano chiuse, in silenzio: entra la luce del giorno e il resto esce. Bene, c'è un'epoca in cui non era così: proprio per il fuoco tenuto sempre acceso nella stanza, era qui dove si stava meglio e si accoglievano gli ospiti (a volte anche in panche ricoperte di cuscini). Il *Decameron* ci offre tante prove. Ma anche Carlo VI aveva l'abitudine di ricevere i suoi consiglieri stando semisdraiato sul letto. Sì, ma mentre in Francia tutti volevano un letto con cortine e "cielo" di stoffa, in Italia se ne preferiva uno di legno con la testiera che si curva come un mini-baldacchino. Questo e altro si scopre leggendo *A letto nel Medioevo* (il Mulino), opera postuma della storica medievalista Chiara Frugoni, un delizioso libro illustrato da tenere presente anche oggi che la scienza ci assicura che l'uomo è fatto per il *cosleeping* perché dormire con qualcuno ha effetti positivi. Ecco appunto, che ne è del legame letto, sonno, sesso? Wendy Troxel, esperta di medicina del sonno comportamentale, dice che in realtà dormire insieme è una convenzione sociale. La sua proposta? Il metodo scandinavo, ovvero usare due letti singoli da unire per creare un king-size: si dorme nella stessa stanza, senza disturbare rigirandosi, senza accaparrarsi il piumone lasciando l'altro al freddo. Tutto ciò perché il sonno occupa un terzo della nostra vita. Una parte molto importante, anche più del sesso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

147383