

Quando dormiamo viene messo in ordine quello che abbiamo immagazzinato durante la giornata. E cancellato tutto ciò che non si considera importante. Ma come funziona il meccanismo? Medici e neurologi ne parleranno domani al convegno organizzato al Maxxi dalla Fondazione Atena onlus. Perché riposare bene è fondamentale per il metabolismo cerebrale

# Sonno, spazzino del cervello

## LO STUDIO

**D**ice Charlie Brown: «Caro cervello, di notte si dorme, non si pensa né ai problemi esistenziali né agli idioti». Una filosofia basica quella dei Peanuts ma rigorosa, corretta e scientificamente attendibile. Come il pensiero che Charlie Brown rivolge al suo cervello. Lo "spazzino" delle tossine del sistema nervoso. Quando si dorme.

Ecco perché si deve riposare e permettere alla testa di svolgere il suo lavoro. Come un'impresa delle pulizie che entra in servizio nel momento in cui noi ci addormentiamo. La veglia continua, oltre a regalare confusione e stanchezza, non permette di fare ordine lì dove nascono i pensieri, si accumula la memoria e si modula l'umore.

Un terzo della vita la passiamo dormendo e la maggior parte di queste ore è dedicata ai sogni. Per analizzare e spiegare come la nostra testa riesce, anche durante il riposo più profondo, ad aggiungere dettagli alla nostra

identità, la Fondazione Atena onlus ([www.atenaonlus.org](http://www.atenaonlus.org)) ha organizzato per domani alle 17,30 al Maxxi di Roma il convegno "Sonno e sogni: il cervello dopo mezzanotte" con il sostegno di Sorgente group e il patrocinio dei ministeri Salute e Beni culturali.

## GLI STEP

«Nel momento in cui noi dormiamo viene messo in ordine quello che abbiamo immagazzinato durante la giornata - spiega il neurochirurgo Giulio Maira presidente della Fondazione - Il meccanismo del sogno serve a rafforzare i ricordi. Durante il sonno passiamo varie fasi. Il cervello riorganizza, seleziona e cancella quello che considera non importante. Poi, per l'attività che svolge, torna ad essere sovrapponibile a quello del giorno. È la fase Rem. Durante la quale il sogno è preponderante insieme ad associazioni di emozioni e confusione di ricordi. Senza tempo e senza logica». Con il professor Maira, neurochirurgo all'Istituto Humanitas a Milano, alla tavola rotonda, anche Pietro Bria, psichiatra della Cattolica, Luigi Ferini

Strambi direttore del Centro per i disturbi del sonno al San Raffaele di Milano e il critico d'arte Claudio Strinati.

La mancanza di riposo, dunque, non permette al cervello di lavorare come deve. Causando un danno anche importante al metabolismo cerebrale. Un danno che, per il Pil del nostro paese, si quantifica in 5 miliardi l'anno di euro persi. È il "debito" di sonno. L'impatto è stato stimato dall'Istituto superiore di sanità calcolando i costi diretti o indiretti del non dormire (in questo caso dovuto alla Sindrome delle apnee ostruttive notturne). Nella cifra troviamo le giornate di lavoro perse, gli incidenti da colpo di sonno, la perdita di produttività.

Come "coda" al convegno la Fondazione Atena onlus organizzerà, insieme alla Fondazione Maxxi, per la notte tra il 16 e il 17, un'iniziativa già sperimentata a New York: un gruppo di persone trascorrerà una notte al museo, dormendo davanti ad un'opera d'arte, per poi parlare la mattina seguente con degli esperti delle sensazioni e delle emozioni provate e di quali benefici abbia apportato alla mente.

Carla Massi

## Lo studio

### Così gli alimenti influiscono sul riposo

La qualità del sonno è anche una questione di alimentazione e peso. Le persone con qualche chilo in più trascorrono più tempo del loro sonno nella fase Rem (Rapid eye movement), quella in cui si verificano in genere i sogni. Caratterizzata, inoltre, da frequenza cardiaca, una respirazione più veloce e da un sonno meno ristoratore rispetto alle fasi non Rem. Emerge da una ricerca dell'Università della Pennsylvania, presentata a Sleep 2016, meeting della American academy of sleep medicine e della Sleep research society. Gli studiosi hanno osservato 36 adulti sani, seguendoli per dieci ore in due notti consecutive in ospedale. Durante la seconda notte e' stata eseguita una

polisonnografia, che registra i cambiamenti fisiologici che avvengono durante il sonno, mentre la composizione corporea e il dispendio energetico a riposo sono stati valutati il mattino seguente alla prima notte di sonno e in entrambi i giorni e' stata misurata l'assunzione di cibo o bevande. Dai risultati e' emerso che gli adulti in sovrappeso mostravano una più alta percentuale di tempo trascorso nella fase Rem. «In una cultura di aumento crescente della pressione a sacrificare il sonno per mantenere la produttività, la ricerca evidenzia come comportamenti e stile di vita influenzino la qualità del sonno» spiega l'autrice dello studio Andrea M. Spaeth.

**È STATO CALCOLATO CHE LA VEGLIA FORZATA ABBA PESANTI CONSEGUENZE ECONOMICHE: CINQUE MILIARDI L'ANNO PERSI**

Le regole

## Perché il vino è traditore

Un bicchiere di vino o di superalcolico può far venir subito sonno ma la notte può provocare un brusco risveglio

## Il latte aiuta a rilassarsi

Il latte induce sonno: è ricco di triptofano, precursore della serotonina. Modulatore del ciclo sonno-veglia



## Occhi sbarrati solo 15 minuti

Se non ci si addormenta entro quindici minuti, meglio non tormentarsi ma alzarsi e far qualcosa di rilassante



## Mai meno di sei-otto ore

Cercare di dormire circa 6-8 ore per notte. E' questo il minimo tempo necessario perché il cervello si riposi davvero

## L'effetto eccitante della nicotina

Chi soffre di insonnia ricordi che la nicotina ha un effetto eccitante: no alle sigarette prima di andare a letto

