



## Si può parlare di durata «normale» del sonno?

No, non si può parlare di una durata «normale», identica per ogni persona. Ogni individuo ha esigenze diverse: alcuni hanno bisogno di dormire molto, ad altri basta molto meno. Ma non dimentichiamolo: per chi è abituato a dormire 9 ore per notte, può essere nocivo per la salute cercare di imitare chi è in forma dopo sole 5 ore di sonno.

A circa il 5% della popolazione sono sufficienti meno di 6 ore di sonno, un altro 5% necessita di oltre 10 ore di sonno per notte. La maggior parte delle persone, tuttavia – ovvero il restante 90% – dorme tra le 7 e le 8 ore per notte.

Osservando la struttura del sonno di coloro che necessitano di dormire solo poche ore per notte, si è scoperto che queste persone hanno una fase di «sonno profondo» altrettanto lunga di quella dei «dormiglioni». La minore durata di sonno riduce dunque solo la quantità di «sonno leggero»; in altre parole possiamo dire che queste persone dormono in maniera più «intensa».

Sebbene le esigenze individuali relative al sonno non possano essere modificate radicalmente, è però possibile conoscere meglio il proprio sonno. Soprattutto per le persone che dormono di più è importante imparare a gestire i propri ritmi per poter essere sempre in forma.

In termini generali, il nostro ritmo sonno-veglia dipende da un orologio biologico interno. Questo è situato nel cervello e regola anche altre funzioni dell'organismo, ad esempio la temperatura corporea e alcune secrezioni ormonali. Quest'orologio è in realtà fisiologicamente regolato su un ciclo di 25 ore, ma è facilmente adattabile alle normali 24 ore giornaliere. Il ritmo sonno-veglia dipende dall'influsso di sincronizzatori esterni, i cosiddetti «temporizzatori». Anche i fattori sociali hanno un loro ruolo, ma l'elemento più importante resta la luce.

Ciò spiega il fatto che, in situazioni vissute come «fuori dal tempo», questo ciclo può allungarsi, in alcuni casi fino a 48 ore. È ciò che è accaduto ad esempio a

Michel Siffre, che per parecchi giorni è rimasto solo in una grotta (quindi senza luce naturale).

In pratica, il sonno dell'uomo moderno è regolato da tempo in maniera relativamente semplice: veglia di giorno e sonno di notte. Ma anche questo sistema è flessibile, almeno in una certa misura. È ad esempio possibile interrompere regolarmente il sonno di una persona se, per un certo periodo di tempo, essa deve essere vigile e disponibile in particolari periodi della giornata. L'alterazione volontaria del ciclo sonno-veglia per periodi prolungati non è però priva di conseguenze negative. Lo sanno bene i lavoratori turnisti che soffrono spesso di disturbi del sonno, affaticamento, alterazioni dell'umore o problemi digestivi.

## Il sonno è organizzato diversamente da persona a persona?

Ogni individuo ha esigenze diverse rispetto alla quantità di sonno necessaria, ma la struttura del sonno è essenzialmente la stessa per tutti. Essa è costituita da 4–6 cicli di sonno per notte, che possono essere paragonati ad una serie di treni uno dietro l'altro. Come in una vera stazione la puntualità è di primaria importanza. Ecco perché, a seconda dell'ora in cui andiamo a dormire, ci può risultare più o meno facile addormentarci. L'inizio di ogni ciclo può essere considerato la «porta» del sonno – attraverso questo varco si sale sul treno del sonno. Ogni ciclo ha una durata media di circa 90 minuti. All'interno di ogni ciclo si succedono vari stadi (per tornare al nostro paragone, i singoli stadi di ogni ciclo corrispondono ai vagoni del treno): prima il sonno leggero (stadio 1–2), quindi il sonno profondo (stadio 3–4) e infine il cosiddetto sonno REM (o anche stadio dei sogni o sonno paradossale). Quando un ciclo di sonno si è completato, ci si può svegliare oppure si attende l'arrivo del ciclo (treno) successivo.

L'esatta durata di un ciclo di sonno è costante per ogni persona e relativamente stabile per tutta la vita. La si può anche misurare, sebbene ciò non sia sempre facile.



Durante la notte la durata di ciascuno stadio all'interno dei cicli di sonno cambia. Per esempio, verso la fine della nottata (nel primo mattino) gli stadi di sonno REM sono più prolungati rispetto alla prima parte della notte. Ciò spiega perché il suono della sveglia al mattino ci trovi spesso proprio nel bel mezzo di un sogno. Ma se non ci sforziamo di ricordare il sogno nei minuti che immediatamente seguono, esso svanisce subito nell'oblio.

## **Per quanto tempo si sogna ogni notte?**

Tutti noi passiamo circa un quarto delle nostre notti a sognare. Quasi il 90% dell'attività onirica si svolge durante il sonno REM. Questo stadio può essere considerato in un certo senso il periodo attivo del sonno. È infatti durante questa fase che le informazioni ricevute durante la giornata vengono elaborate: un processo che contribuisce all'apprendimento, alla memorizzazione e alla regolazione dello stress e delle emozioni.

Tutti sognano, ogni notte: anche coloro che non ricordano mai i loro sogni.

## **Come addormentarsi facilmente?**

Ognuno di noi, alla sera, sente il bisogno di dormire di regola alla stessa ora. I primi segni sono stanchezza, debole attività mentale, sensazione di freddo e, a volte, sbadigli. È importante prestare attenzione a questi indizi perché segnalano il momento ideale per addormentarsi, per salire, metaforicamente parlando, sul «treno del sonno». Se ci corichiamo in quel momento, la latenza del sonno, il periodo cioè che intercorre tra lo spegnere la luce, chiudere gli occhi e il momento in cui ci si addormenta realmente, è molto breve e nella maggior parte dei casi meno di 10 minuti. Gli invariabili «rituali» serali che di primo acchito sembrano senza importanza, possono invece contribuire ad attivare i meccanismi del cervello che provocano il sonno. Questi «rituali» sono, più o meno, di grande importanza e forniscono una possibile spiegazione del perché alcune persone hanno difficoltà ad addormentarsi in un nuovo ambiente, p.es. in albergo.

Non va infine dimenticata l'igiene del sonno: si tratta di semplici regole che favoriscono un sonno sereno e sano (vedi in «consigli» sotto qualche «regola di igiene del sonno»). Ciò nonostante capita che ci si corichi con l'assillo di dover dormire, ma il cervello inizia a funzionare a pieno ritmo: le preoccupazioni della giornata riemergono, non ci si riesce a difendere da questa serie di «attacchi» e non ci si addormenta. Questo capita in particolare a coloro che soffrono di paure.

## **Cosa si può fare per essere in forma al risveglio?**

L'ideale sarebbe svegliarsi e alzarsi dal letto nel momento in cui è terminato l'ultimo ciclo di sonno. Naturalmente ciò non corrisponde sempre al momento in cui suona la sveglia. In pratica, una buona nottata di sonno garantisce un buon risveglio e viceversa. Per questo è essenziale rispettare le regole per una corretta igiene del sonno.

## **Dormire a lungo fa bene o fa male?**

Per chi dorme bene, dormire a lungo può essere positivo: alzarsi più tardi nel fine settimana può far recuperare sonno REM, essenziale per rigenerare la mente dalle fatiche psichiche (stress) e per ridurre il debito di sonno accumulato durante la settimana trascorsa.

Durante questi cicli di sonno aggiuntivi, ad es. la domenica, si trascorre la maggior parte del tempo nelle fasi di sonno leggero e di sonno REM, dunque si sogna molto. Ciò può dare l'impressione di aver dormito male o di non aver dormito affatto, ma si tratta generalmente di una sensazione erronea. È la stessa sensazione che hanno molte persone anziane, poiché le fasi di sonno profondo diminuiscono con il progredire dell'età.

Per chi invece soffre di insonnia è consigliabile alzarsi tutti i giorni alla stessa ora, poiché l'orologio biologico interno ha bisogno di essere costantemente regolato da abitudini fisse.



## **A cosa serve il sonnellino pomeridiano?**

Il classico «pisolino» possiede un effetto benefico, rigenerante sulla mente e, in caso di debito di sonno, è un metodo molto utile per recuperare. Ma attenzione: ciò non vale in tutti i casi! Un sonnellino breve di 15–20 minuti può essere sufficiente a far recuperare ore di sonno perduto. Si tratta infatti del periodo corrispondente alla durata di una fase di sonno leggero, ideale per rilassarsi senza accusare problemi di sonnolenza al risveglio, cosa che può verificarsi se il sonnellino si protrae troppo a lungo. Questo tipo di sonnellino breve non disturba il sonno notturno ed è consigliato anche per coloro che tendono ad avere sonnolenza durante il giorno. Lo devono invece evitare i soggetti che hanno problemi ad addormentarsi la sera.

L'orario migliore per il sonnellino è dalle 13 alle 15. Questo intervallo corrisponde al periodo del nostro ritmo circadiano in cui la vigilanza e l'attività intellettuale calano naturalmente. Purtroppo, non tutti hanno la fortuna di essere liberi in queste ore!

## **Perché il sonno è indispensabile?**

Il sonno è indispensabile alla vita in quanto permette all'organismo di recuperare le forze e al cervello di registrare ed elaborare le esperienze vissute. Un animale privato a lungo del sonno muore. Nell'uomo la privazione di sonno è una forma di tortura utilizzata per condizionare la mente.

Semplificando si può dire che le fasi di sonno leggero servono a recuperare la fatica fisica, mentre il sonno REM costituisce un collegamento con il nostro mondo interiore.

Una buona qualità del sonno durante la notte è una garanzia di benessere generale, di un rendimento diurno ottimale e, soprattutto, di una buona qualità di vita.