

L'ARTE DEL DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

Monica Introna



Tutti gli esseri viventi hanno una sorta di orologio biologico che influenza alcuni processi fisiologici e che condiziona le ore di veglia e quelle di sonno.

Il sonno è un processo naturale biologico che permette la ricarica delle energie perdute e consente anche un corretto utilizzo del "ritmo circadiano" per le varie necessità di ogni giorno.

Il ritmo o ciclo circadiano (dal latino *circa diem* circa un giorno), regola i processi organici che avvengono ogni giorno nel nostro corpo come la respirazione, la circolazione, la digestione, la crescita e il ricambio cellulare. Questo ritmo regola anche l'alternanza dei periodi di sonno e di veglia con un intervallo di solito piuttosto regolare e costante all'interno del ritmo circadiano.

Un ciclo regolare di sonno e veglia determina uno stato di ben-essere che consente di affrontare nel migliore dei modi la giornata seguente.

Durante il sonno il livello basso di adrenalina e di corticosteroidi, ormoni associati alla condizione di veglia, danno la possibilità all'organismo di sfruttare al meglio l'ormone della crescita, prodotto dall'ipofisi nelle ore notturne. Dormendo diminuisce lentamente la temperatura corporea fino a raggiungere circa un grado meno del valore serale.

La luce, penetrando nell'occhio attraverso il nervo ottico, manda un messaggio all'epifisi che, in base alla quantità di luce in arrivo, blocca o stimola la produzione di melatonina.

Il buio determina la produzione di questo ormone che dà il segnale all'organismo il quale rallenta lentamente le sue attività e si prepara al sonno.

L'Elettroencefalogramma (EEG) evidenzia durante il sonno due fasi principali:
la fase non-REM - sonno ortodosso;
la fase REM - sonno paradosso.

Nella fase REM (dall'inglese *rapid eye movements* = movimenti oculari veloci) gli occhi si muovono con movimenti ritmici rapidi ed è in questa fase che si fanno sogni molto intensi.

Il termine sonno paradosso deriva dal fatto che l'elevata attività cerebrale e i rapidi movimenti oculari sono in contrasto con il grado di generale rilassamento muscolare.

Esistono quattro fasi del sonno, della durata di 90-100 minuti, caratterizzate dalla produzione di vari tipi di onde che sono rilevabili grazie all'EEG.

Stadio 1 - L'attività cerebrale rallenta e le onde alfa dell'elettroencefalogramma, che sono tipiche dello stato di veglia in rilassamento ad occhi chiusi, vengono sostituite da ondulazioni abbastanza regolari.

Stadio 2 - "Sonno leggero" - In questo stadio prevalgono le onde con brevi esplosioni di attività cerebrale, "fusi del sonno".

Stadio 3 - "Sonno profondo" - Le onde cerebrali diventano lente e grandi. E' il primo sonno vero e dura circa la metà del tempo totale del sonno.

Stadio 4 - "Sonno profondo vero" - E' quello del sonno al massimo della profondità. In questo stato il nostro organismo riprende le energie perdute. Le onde corrispondenti all'attività cerebrale di questo momento sono piuttosto lente. Le fasi di sonno REM, della durata di circa 15 minuti, sono caratterizzate da sogni intensi e da movimenti oculari ritmici e rapidi.

Nel corso della notte diminuiscono progressivamente le fasi di sonno profondo e aumentano di durata e di intensità le fasi REM.

Un giovane adulto arriva al sonno REM più o meno 90 minuti dopo l'addormentamento; questa fase, che si ripete all'incirca ogni 2 ore, dura sempre un po' di più fino ad arrivare al momento più lungo che precede il risveglio.

I vari studi fatti sul sonno concordano nell'affermare che sia il sonno REM che quello non-REM sono necessari per essere in buona salute, anche se non si conosce ancora bene il ruolo specifico di ognuna delle due fasi.

Sappiamo che durante il sonno non-REM si ha una produzione elevata dell'ormone della crescita, ormone vitale per la salute fisica, mentre nel sonno REM aumenta il flusso sanguigno verso il cervello e questo potrebbe essere utile per la salute mentale.

Se una persona è disturbata in fase REM o nel momento di sonno profondo, può facilmente presentare sintomi di stress e di nervosismo.

Qual è la durata ottimale del sonno perché ci si possa sentire ben riposati al mattino? Il tempo del sonno è decisamente soggettivo ed è influenzato dalle caratteristiche psicologiche di ognuno di noi.

Alcune persone con sole cinque ore di sonno sono in ottima salute e in piena attività fisica e mentale. Si tratta in genere di soggetti estroversi, efficienti, lavoratori accaniti, bramosi di successo e sicuri di sé, decisamente soddisfatti del proprio lavoro e di se stessi. La qualità del loro sonno è generalmente buona, anche se probabilmente non si concedono di ricordare i propri sogni, perché tendono a vivere sulla superficie della propria consapevolezza e a non approfondire mai tematiche filosofiche o esistenziali. Soggetti insomma molto pragmatici, pratici e poco inclini a provare emozioni profonde.

Altre persone invece dopo sette-otto ore avvertono ancora il bisogno di dormire e si sentono ben riposate dopo circa nove ore. Può trattarsi in questo caso di soggetti che hanno necessità di stare con se stesse per una naturale tendenza all'introspezione, al lavoro dell'inconscio che si manifesta molto spesso attraverso i sogni, ai quali danno molta importanza. Queste persone sono portate per un lavoro tranquillo, non competitivo, autonomo, che permetta di rispettare i propri tempi e i propri spazi.

Imparare a conoscere le esigenze personali, offrendosi il tempo soggettivo per un sonno che riequilibri il proprio stato psico-fisico, significa evitare inutili stress e vivere con più gioia e serenità. Per esempio, come è opportuno andare a dormire quando si è stanchi e non superare troppo il proprio orario, così è opportuno non andare a coricarsi troppo presto perché il giorno dopo ci si deve alzare prima del solito. In questo caso si corre il rischio di andare a letto con l'ansia di addormentarsi presto con la conseguenza paradossale di non riuscire ad addormentarsi a causa della tensione interiore.

Esiste insomma, al di là delle generiche caratteristiche psicologiche su descritte, un bioritmo personale e naturale che determina il tempo soggettivo necessario per un sonno riposante. Infatti il sonno essenziale, determinato da sonno profondo e da sonno REM, è quello maggiormente efficace: per questo può accadere che anche chi dorme poco riesca a soddisfare la sua esigenza quando dorme di questo sonno essenziale.

E' comunque noto che il fabbisogno di sonno diminuisce con l'età.

Quando, per un qualsiasi motivo, perdiamo ore di sonno, il giorno dopo manifestiamo un po' di stanchezza, ma certamente questo non è dannoso per la salute. Un debito di sonno viene recuperato dal corpo con una sola notte di riposo.

Infatti il sonno perso viene recuperato facilmente il giorno successivo proprio grazie alla capacità di autoregolazione del nostro organismo. E' quindi indispensabile concedersi un tempo adeguato di sonno per recuperare quello perso la sera precedente.

Il problema si presenta quando la carenza di sonno diventa cronica, quando si dorme tutte le sere meno del necessario: le conseguenze psicologiche possono manifestarsi con segnali di irritabilità, nervosismo, ansia e, paradossalmente, difficoltà ad addormentarsi facilmente. Questo perché non ci si concede più neanche il tempo per rilassarsi, e se il corpo e la mente non si rilassano, anche grazie ad esercizi di auto rilassamento, la tensione nervosa impedirà al corpo di cadere fra la braccia di Morfeo.

Esiste inoltre un tempo minimo e indispensabile alla sopravvivenza che deve essere dedicato

al sonno. Il corpo ha bisogno di dormire almeno due ore al giorno per vivere e l'orologio biologico determina anche il numero massimo di ore da dedicare al sonno: quindici.

Questi dati sono il risultato di esperimenti eseguiti su persone le quali, dopo essere state private del sonno per tempi lunghi, non dormirono mai per più di quindici ore consecutive.

Altro aspetto inerente il sonno è il mediterraneo "sonnellino pomeridiano" o "pennichella".

Dormire nelle ore pomeridiane può aiutare, può avere un effetto benefico, può dare un piacevole sollievo; ma non può sostituire il sonno notturno, né ci permette di recuperare le ore di sonno perse durante la notte.

Può essere sufficiente una pausa di sonno dopo pranzo, a volte anche di soli dieci-quindici

minuti, per rimettere in forma una persona fino a tarda sera. L'ideale è fare una siesta pomeridiana che non duri più di trenta minuti, perché con un riposo più lungo si potrebbe cadere nel sonno profondo non rem, dal quale è poi difficile risvegliarsi in fretta e in piena veglia.

Per concludere: l'arte del buon dormire rivela la nostra capacità di darci tutto l'amore che possiamo; ci permette di mantenere il nostro corpo in buona salute, di rispettarlo nelle sue importanti esigenze, che non sono legate alla pigrizia e al dolce far niente, ma alle necessità connesse con la nostra VITA. Ci

permette di mantenere sveglia la nostra mente perché possa durante il giorno espletare tutte quelle funzioni per le quali è predisposta. Consente alla nostra psiche di esprimersi al meglio, sia a livello conscio con la manifestazione delle proprie emozioni e sensazioni, sia a livello inconscio, concedendosi il tempo per "ricordare i propri sogni".