GAS – QUELLO CHE IN TICINO NON TI DICONO
Testata indipendente di controinformazione e approfondimento

Vivere senza sonno

Di Alberto Maria Baggi



3 Luglio 2022

In Svizzera la metà della popolazione soffre di disturbi del sonno. Dorme male. Anche a causa dello stress e delle preoccupazioni. Ma soprattutto perché, in generale, non diamo la giusta importanza al sonno. A dirlo è il recente studio "Sanitas Health Forecast 2022" eseguito su un campione di duemila persone d'età compresa tra i 18 e i 74 anni distribuite in tutte le regioni della Confederazione. Quel terzo della nostra vita che trascorriamo sotto le coperte andrebbe vissuta meglio e con una maggior consapevolezza di cosa significhi dormire. Se è vero che il mattino ha l'oro in bocca, o che chi dorme non piglia pesci, è anche vero che dormire allunga la vita e un sonno ristoratore è fondamentale per il benessere del nostro corpo.

Definito come stato di riposo contrapposto alla veglia, il sonno è un indispensabile bisogno fisiologico. Lo possiamo anche definire come una sospensione dello stato di coscienza durante la quale il nostro corpo rallenta le sue funzioni vitali. La temperatura corporea si abbassa, il metabolismo rallenta, la pressione sanguigna si stabilizza e i tessuti cellulari si rigenerano. Ed è soprattutto durante il sonno che il nostro organismo recupera le energie necessarie per tornare ad essere più vigili e attenti. È inoltre fondamentale nel consolidamento della memoria e nel processo con cui immagazziniamo le informazioni.

Ecco perché se non riposiamo a sufficienza il nostro cervello rischia di andare in tilt. Dormire poco diminuisce l'attenzione, la concentrazione e la memoria. Ma non solo. La privazione del sonno può predisporre all'insorgenza di problemi anche seri. Le persone che soffrono di una scarsa qualità del sonno tendono a fissarsi di più su preoccupazioni e pensieri negativi, che sono una componente importante di disturbi come l'ansia e la depressione. A tutto questo va aggiunto che chi dorme poco e male, sul lungo periodo, è, per esempio, maggiormente predisposto all'Alzheimer e alla demenza senile.

Ma che cosa emerge dal recente studio condotto in Svizzera? La popolazione elvetica dorme in media sette ore per notte. Fanalino di coda di questa poco invidiabile classifica sono i ticinesi che dormono peggio di tutti. Tra i disturbi del sonno più comuni ci sono il russare (23%) e la difficoltà ad addormentarsi (21%). E la mancanza di sonno provoca difficoltà di concentrazione (83%), maggiore nervosismo (72%) e problemi psicologici (70%). Insomma, nulla di nuovo sotto il sole, se pensiamo che i problemi legati al sonno sono e saranno sempre più diffusi. A dirlo i medici esperti del settore.

Del resto circa metà dei minori di tutto il mondo consuma bevande energetiche almeno una volta alla settimana. E tra i bambini e gli adolescenti che bevono *energy drinks* sono particolarmente diffusi ansia, irritabilità, mal di testa e insonnia. Inoltre, qualche tempo fa, ad aver dichiarato guerra al sonno, è stato nientemeno che l'amministratore delegato di Netflix. Reed Hastings ha confessato che l'unico vero concorrente dell'azienda è il sonno. Dato che nient'altro ha la capacità di trascinarci in uno stato di incoscienza tanto perfetto da poter competere con la nostra serie preferita o un nuovo film che non vediamo l'ora di vedere.

Eppure rimanere incollati allo schermo, divorando un episodio dietro l'altro, il consumo eccessivo di alcol o un'alimentazione scorretta, sono tutte cattive abitudini e fonti di stress che non ci permettono di chiudere occhio e quindi di trovare nel sonno quel giusto ristoro necessario al nostro organismo. La carenza di sonno non va affatto sottovalutata. Può infatti portare a seri problemi di salute, alla sterilità e perfino a un rischio di morte maggiore rispetto al normale. Non a caso la privazione di sonno è sovente fra le torture usate prima di un interrogatorio. E forse, anche per questa ragione, il Guinness dei Primati ha stralciato dai suoi record quello della privazione di sonno, proprio per il suo essere dannoso per la salute.