

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Giornata del sonno: “Dormire bene è un toccasana per la salute”

Gea Somazzi · Friday, March 17th, 2017

«Il sonno è fondamentale per la nostra vita». Ad affermarlo è la dottoressa **Patrizia Perrone** direttore dell'Unità Operativa di Neurologia dell'Asst Ovest-Milano che, in occasione della “Giornata del sonno”, ci ha spiegato l'importanza del riposo e i disturbi correlati.



In sintesi, il sonno migliora la memoria e "depura" il cervello, riducendo il rischio di sviluppare malattie neurologiche. Ed è proprio dalla qualità e dalla durata del sonno che dipende il nostro stato di salute «*infatti, i disturbi del sonno – commenta la dr.ssa Perrone -, come ad esempio l'insonnia o l'eccessiva sonnolenza sono presenti in molte patologie psichiatriche o degenerative*».

Sono numerose le definizioni del sonno: «*periodica sospensione dello stato di coscienza dell'attività relazionale, interruzione dei rapporti sensoriali con l'ambiente, stato prontamente reversibile di ridotta attività e interazione con l'ambiente circostante. Il sonno è comunque un processo fisiologico attivo che coinvolge pienamente, come la veglia, il sistema nervoso centrale e il sistema autonomo che regola la sudorazione, la temperatura il movimento intestinale ecc*».

Durante il sonno il cervello mantiene un'attività continua che in alcune fasi è addirittura maggiore rispetto alla veglia. Le caratteristiche fondamentali che distinguono il sonno, precisa il medico, sono «*la presenza di una barriera sensoriale (non avvertiamo stimoli tattili, acustici se non intensi) che lo distingue dalla veglia e la reversibilità (uno stimolo sensoriale forte acustico, tattile o visivo lo interrompe) e questo distingue il sonno dal sopore o dal coma*».

Durante il sonno si formano e consolidano nuove sinapsi che codificano quello che si è imparato da svegli. «*Con l'avvento della microscopia elettronica, che ci permette di studiare le cellule cerebrali, abbiamo potuto dimostrare che durante il sonno nascono addirittura delle nuove connessioni tra le cellule (le cosiddette sinapsi) – commenta la dottoressa -. Pare che l'attivazione di queste connessioni sia legata ai circuiti della memoria, da cui la credenza popolare per cui le lezioni lette alla sera servivano a rispondere bene all'interrogazione del giorno dopo*».

Le zone cerebrali attivate durante il sonno sono proprio quelle che regolano la vita emotiva, «*ossia l'ippocampo, amigdala mentre non viene attivata la corteccia pre frontale e parietale. Ecco spiegata l'emotività del contenuto dei sogni e la difficoltà nel ricordarli*».

La neurologia ha tre fondamentali strumenti per studiare la fisiologia e la patologia del sonno: l'elettroencefalogramma (EEG), l'elettrooculogramma (EOG), l'elettromiogramma (EMG). *«Questi tre parametri definiscono il monitoraggio del sonno la cosiddetta polisonnografia – spiega il nostro medico -. Sappiamo dagli anni Sessanta che nel sonno si alternano fasi REM (durante la quale vi sono rapidi movimenti oculari) e NREM (senza movimenti oculari) e che queste fasi si alternano con una ciclicità costante. Vengono suddivise dai neurofisiologi in 4 fasi (ora raggruppate in 3) di cui 3 non REM e una REM. Durante la notte il sonno REM costituisce circa il 25% della durata totale del sonno. Questo stadio REM è caratterizzato da una paralisi dei muscoli (per evitare di mimare i sogni perché è quella in cui si verificano prevalentemente)».*

Il cervello, come ci spiega la dr.ssa Perrone, consuma ossigeno e glucosio come durante la veglia o durante un'attività intellettuale *«ed è caratterizzato anche da un controllo più impreciso delle funzioni vegetative dell'organismo, infatti la pressione arteriosa aumenta e subisce sbalzi, la frequenza cardiaca aumenta e possono comparire extrasistoli, aumenta la frequenza respiratoria che si fa più irregolare inoltre è in parte compromessa la termoregolazione. Il sonno REM tende a ridursi con l'avanzare dell'età: raggiunge un picco all'età di 1 anno per poi diminuire in favore del sonno non-REM durante il resto della vita».*

La dottoressa Perrone ha poi ricordato la teoria della “pulizia” del cervello *«durante il sonno si attiva la circolazione del liquido cerebrospinale che, tra l'altro consente la rimozione della proteina Betamiloide, una neurotossina che quando è presente in elevate quantità è responsabile della malattia di Alzheimer. Altri studi dimostrano che il sonno avrebbe una funzione di recupero sull'organismo durante le fasi NREM e di recupero e fissazione della memoria (facilitando l'incorporazione di nuovi comportamenti appresi in veglia) durante le fasi REM. I neonati presentano una percentuale maggiore di sonno REM rispetto agli adulti e agli anziani parallelamente alla maggiore capacità di apprendere».*

La regola delle 8 ore di sonno non vale per tutti. *«Ci sono persone definite “brevi dormitori” che possono trarre beneficio anche da 6 o meno ore di riposo notturno – conclude la dr.ssa Perrone -. Queste persone però, se studiate per quanto riguarda la fisiologia del sonno in condizioni di bassa stimolazione, si addormentano in breve tempo, spesso senza accorgersene e riescono a concentrare in meno ore la medesima quantità di sonno ad onde lente, che risulta più “ristoratore” per l'organismo».*

Perciò, è necessario ascoltare il proprio corpo e dare attenzione ai suoi segnali assecondandolo nelle sue esigenze sia in fase attiva che di riposo.

This entry was posted on Friday, March 17th, 2017 at 2:00 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.