Approfondimento

Il sonno

Il sonno è una funzione vitale, ancora poco conosciuta, ma essenziale per permettere all'organismo di "ricaricarsi".

Durante il sonno sono sospesi i rapporti dell'organismo con l'ambiente; i battiti del cuore e il ritmo del respiro rallentano, cala la pressione del sangue e si riduce il tono muscolare.

I meccanismi che regolano il sonno dipendono dal cervello, il quale stimola la produzione di particolari sostanze che inducono la sonnolenza.

Gli studi sul sonno si basano sull'osservazione dei tracciati dell'**encefalogramma** (*fig. 1*).

Anche durante il sonno, infatti, i neuroni non sono mai completamente inattivi.

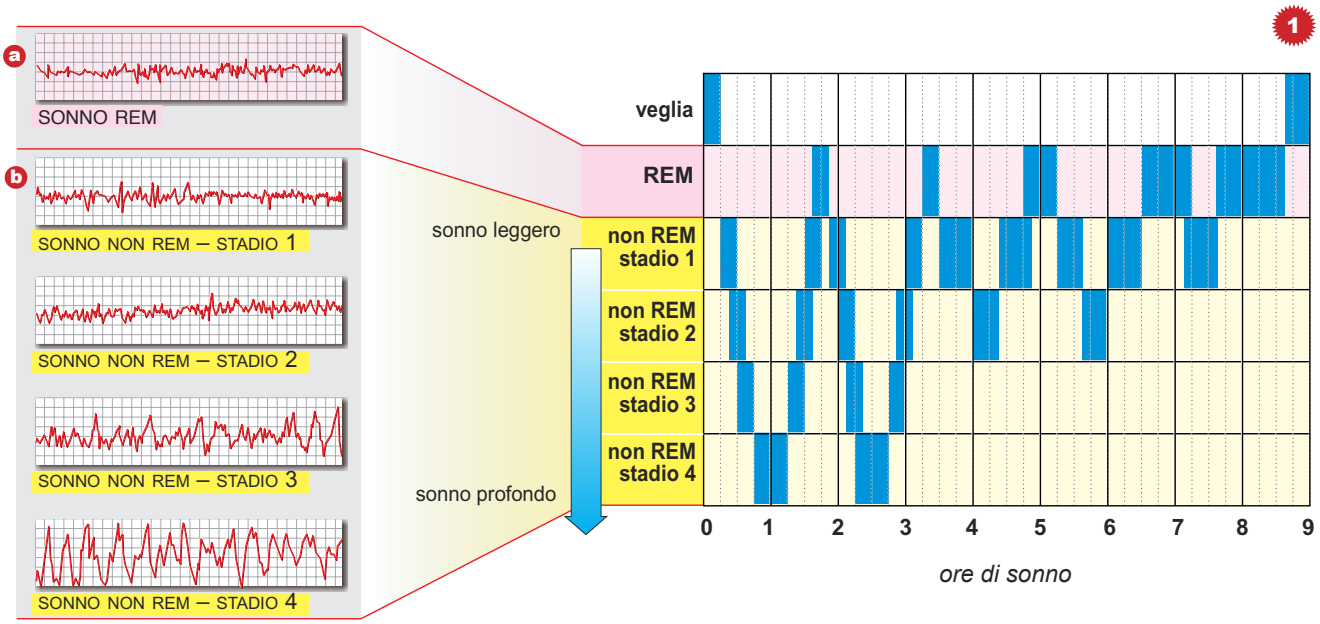


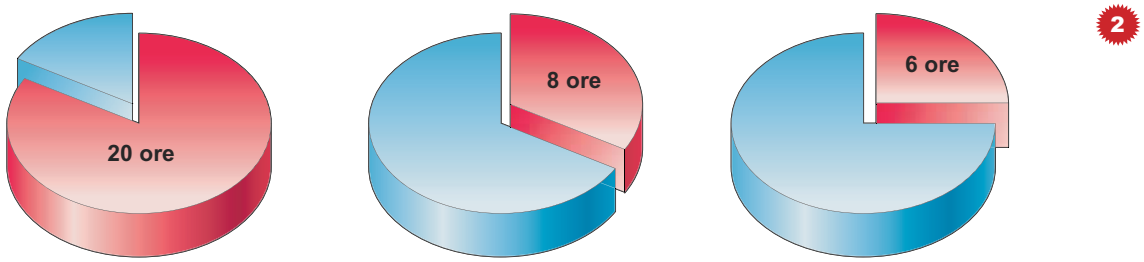
Fig. 1.
L'andamento del sonno (barre blu) durante 9 ore. **a.** Nel sonno REM il tracciato dell'elettroencefalogramma è paragonabile a quello dello stato di veglia; vi sono rapidi movimenti degli occhi; da questo deriva il nome di questa fase (*Rapid Eye Movement sleep*). Nella fase REM compaiono anche i sogni (fase onirica). **b.** Nel sonno non-REM il tracciato dell'elettroencefalogramma è regolare e l'organismo è meno eccitabile; non vi sono sogni. Anche nella fase di sonno non-REM si possono distinguere diversi stadi. Nel primo stadio, ci si risveglia facilmente; poi, il sonno si fa più profondo; al quarto stadio, il cervello produce solo onde lente, non si registra attività oculare né muscolare, la temperatura scende, il respiro rallenta e la pressione del sangue diminuisce.

La percentuale di ore di riposo al giorno, la qualità del sonno e il passaggio dall'una all'altra fase del sonno variano da persona a persona e anche per la stessa persona cambiano in funzione dell'età (*fig. 2*), di nuovi fattori ambientali e/o sociali.

I bambini e gli adolescenti dormono di più perché durante il riposo il loro organismo produce l'ormone necessario alla crescita (la *somatotropina*). Pertanto, ognuno deve scoprire di quanto sonno ha bisogno per recuperare le energie spese durante la giornata.

In media sono consigliate circa 8 ore di sonno. Le conseguenze di un sonno inadeguato sono diverse, tra cui la diminuzione di memoria, dei riflessi e del tono dell'umore.

Una corretta igiene del sonno è fondamentale per stare bene. Pertanto, è bene dormire in un ambiente tranquillo, con temperatura non troppo alta; abituarsi a orari di sveglia e di sonno regolari, cercando di evitare di fare le "ore piccole", di consumare caffeina, tabacco, alcol prima di coricarsi o fare attività fisica poche ore prima di addormentarsi.



neonato = venti ore/24 — *adulto* = circa otto ore/24 — *anziano* = non più di sei ore/24

©Istituto Italiano Edizioni Atlas