

55 del conducente. Ma anche le conseguenze a lungo termine sono temibili: chi soffre di insonnia cronica o di altri disturbi del sonno ha un rischio doppio, rispetto agli altri, di contrarre alcune malattie. Per esempio quelle cardiovascolari. Lo psichiatra David Dinges, dell'università della Pennsylvania, dopo aver tenuto sveglia per una settimana un gruppo di volontari sani, ha scoperto che i parametri del loro sistema immunitario impazzivano: diventavano elevatissimi, come se l'organismo si stesse preparando ad aggredi-

re un pericoloso nemico, o precipitavano, segno che l'organismo stava cedendo a qualche infezione.

Che un buon sonno allunghi la vita è fuori di dubbio: le statistiche provano che chi dorme meno di 7 ore per notte muore prima rispetto a chi ne dorme 8 o 9. D'altro canto, se la natura ci impone di trascorrere un terzo della nostra esistenza dormendo, il sonno dev'essere di sicuro funzionale alla sopravvivenza. 65 70

tratto da *Focus*

1. Un italiano su tre

- a) dorme benissimo
- b) dorme meno del normale
- c) dorme quanto nel passato
- d) non dà molta importanza al sonno

3. Un errore comune è andare a letto

- a) senza essersi rilassati
- b) senza mangiare
- c) subito dopo cena
- d) troppo tardi o troppo presto

5. La giusta quantità di sonno

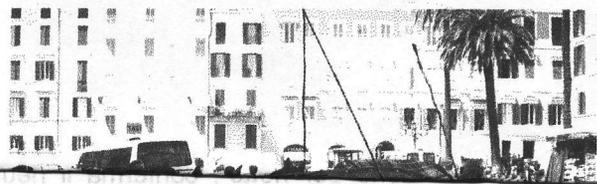
- a) è prevista dalla natura stessa
- b) non può superare le 7 ore al giorno
- c) è di almeno 9 ore al giorno
- d) è relativa e varia da persona a persona

2. Oggi dormiamo meno perché

- a) lavoriamo di più rispetto al passato
- b) svolgiamo attività che non favoriscono il sonno
- c) abbiamo bisogno di meno sonno rispetto a un secolo fa
- d) beviamo troppi caffè dopo cena

4. La carenza di sonno

- a) influenza di più le persone anziane
- b) ha provocato tantissimi grandi disastri
- c) influenza sia il cervello che il corpo
- d) a lungo termine diventa letale per l'uomo



Caratteristiche del sonno. Ma che cosa succede davvero se non si dorme abbastanza? La ricaduta immediata della carenza di sonno si fanno sentire sulla memoria a breve termine, sulla capacità di concentrazione, il tempo di reazione e l'attenzione. Con conseguenze talvolta letali a un'azione. Con conseguenze talvolta letali a un'azione. Con conseguenze talvolta letali a un'azione. Con conseguenze talvolta letali a un'azione.

Luigi Ferrini Strambi, uno degli autori della ricerca "colpevoli". Dalla scoperta della lampadina a led, tutte le innovazioni tecnologiche: computer, tv, internet, voli transatlantici con scatti di luce orologio. Ciascuno di esse ha contribuito a stravolgere quel magnifico orologio interiore che regola i nostri bioritmi. Oggi si dorme poco e male, per scatti o per necessità, e le conseguenze si fanno presto sentire perché insonnia e altre gravi malattie del sonno nascono proprio da cattive abitudini protratte.