

SALUTE & BELLEZZA FOCUS

I dormiglioni sono più sani

**La neurofisiologia assicura:
più sonno, meno infiammazioni.
E meno virus**

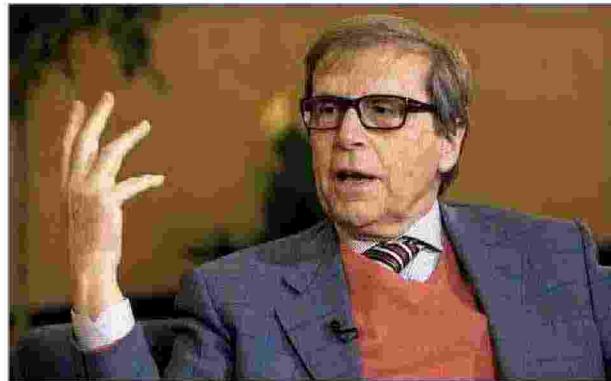
**Dormiglioni di tutto
il mondo continuare a
poltrire. Ora avete una
scusa medico-scientifica
per stare a letto di più.**

Uno studio della University of California, condotto recentemente su 164 volontari dallo psicologo Aric Prather, ha messo in evidenza che vi è un rapporto stretto - e idilliaco - tra durata del sonno e salute fisica.

Tradotto in parole potabili, Prather ha scoperto che gli adulti che dormono sette ore o più hanno molte meno probabilità di contrarre - for example - il virus del raffreddore rispetto a chi dorme meno di sette ore. La percentuale di coloro che durante l'esperimento americano hanno contratto il il rinovi-

rus è stata del 17,2% tra i volontari che hanno dormito più di 7 ore di seguito, del 22,7% in chi era abituato a 6 ore di sonno, del 30% in chi aveva dormito appena 5 o 6 ore e del 45,2% in chi si era accontentato di stare meno di 5 ore tra le bracciole di Orfeo.

La teoria sperimentata è stata confermata anche dal neurofisiologo dell'Università degli Studi di Torino, Piergiorgio Strata, convinto - vedi virgolettato apparso sul Venerdì di Repubblica del 28 agosto scorso - "che meno si dorme, più aumentano i fattori infiammatori". Il professor Strata, nel libro *Dormire, forse sognare. Sonno e sogno nelle neuroscienze* (Carocci editore, 2020) accenna anche all'adenosina, che è una specie di sonnifero naturale, prodotto dai nostri neuroni dal momento del risveglio, che si accumula durante il giorno raggiungen-



do, alla sera, la quantità giusta per farci sbadigliare e spingerci a coricarci. Un sonnifero di cui dovremmo dotarci andando a dormire e svegliandoci più o meno sempre alla stessa ora, per regolarizzare appunto il nostro equilibrio sonno-veglia.

Lo sappiamo: questo era ciò che ci dicevano le nonne, le mamme quando figuriamoci se le ascoltavamo: loro mica erano andate alla University of California! Avevano solo il diploma dell'esperienza.

Emanuela Da Ros

Piergiorgio
Strata

SALUTE & BELLEZZA FOCUS

I dormiglioni sono più sani

**La neurofisiologia assicura:
più sonno, meno infiammazioni.
E meno virus**

**Dormiglioni di tutto
il mondo continuare a
poltrire. Ora avete una
scusa medico-scientifica
per stare a letto di più**

**Per info e appuntamento
0384 702406**

**AMBULATORIO
di FISIOTERAPIA
Frackamonte**

La tua salute èin buone MANI