

SALUTE & BELLEZZA FOCUS

I dormiglioni sono più sani

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

***Dormiglioni di tutto
il mondo continuate 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 bracciotte 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 raggiungendo



Piergiorgio Strata

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

SALUTE & BELLEZZA FOCUS

I dormiglioni sono più sani

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

**AMBULATORIO
FISIOTERAPIA**

FisioKamante

Per info e appuntamenti
334 702 405

La tua salute è... in buone MANI