

SCIENZE

AMBIENTE
TECNOLOGIA
MEDICINA
PSICOLOGIA

Chi dorme non piglia virus

IL RIPOSO RENDE PIÙ EFFICIENTE IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO.
IL NEUROFISIOLOGO **PIERGIORGIO STRATA**, CHE NE PARLERÀ AL FESTIVAL DELLA MENTE DI SARZANA, SPIEGA PERCHÉ E DÀ QUALCHE CONSIGLIO

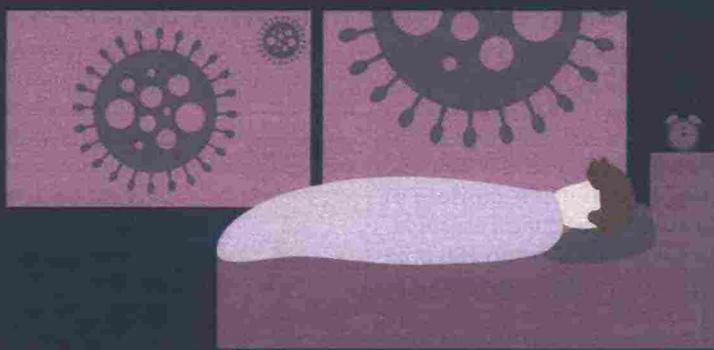
di Giuliano Aluffi

COME SI REAGISCE AL RINOVIRUS

La percentuale di chi ha preso il raffreddore in rapporto alle ore dormite



fonte: Prather e altri 2015



SHUTTERSTOCK

LA PANDEMIA ha trasformato in consuetudini misure di protezione come le mascherine e il distanziamento, ma c'è una difesa antivirale che molti ignorano. «Un buon riposo notturno può mantenere in forma il nostro sistema immunitario» spiega Piergiorgio Strata, professore di neurofisiologia all'Università degli Studi di Torino e autore di *Dormire, forse sognare. Sonno e sogno nelle neuroscienze* (Carocci, pp. 208, euro 15). La relazione tra sonno e sistema immunitario è stata provata da diversi esperimenti. «In uno dei più interessanti, lo psicologo Aric Prather, della University of California, ha somministrato a un gruppo di 164 volontari, per via nasale, un rinovirus che causa un raffreddore blando. Nella setti-

fera fisiologico, l'adenosina, che continua ad accumularsi durante la giornata: di sera raggiungerà la quantità sufficiente per propiziare il sonno». Svegliandoci sempre alla stessa ora, abituiamo l'organismo ad avere la giusta quantità di questo «sonnifero naturale» al momento di andare a dormire. Ma attenti al caffè: la caffeina, infatti, è chimicamente simile all'adenosina: così le cellule nervose vengono ingannate e si legano a questa invece che, appunto, all'adenosina. «È vero che il fegato elimina la caffeina, ma perché la quantità ingerita si dimezzi servono 5-7 ore».



Sopra,
**Piergiorgio
Strata**,
neurofisiologo:
parlerà del sonno
sabato 5
settembre (ore 10)
al Festival della
mente di Sarzana.
A sinistra,
il logo della
manifestazione

 **Festival
della Mente**