Spegnere i cellulari la sera salva il sonno e la salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

A mali estremi, estremi rimedi. Ognuno di noi è chiamato a misure radicali nella gestione del tempo se vuole davvero tornare a essere protagonista della propria vita e della propria salute. L'abuso di "coca digitale", come la chiama qualcuno, fatta di cellulari e social onnipresenti, sta divorando la vita, la salute e il cervello, con un effetto devastante sul primo custode della salute, il sonno. Il deficit cronico di sonno sta infatti diventando un serio problema per tutti. Per questo analizzare bene le conseguenze di questo deficit è essenziale per un'efficace svolta autoprotettiva.

L'unità base del sonno dura 90 minuti, un'ora e mezza. Cinque cicli di buon sonno, sette ore e mezza, arrotondati a 8 ore nel linguaggio comune, sono la misura aurea per permettere al corpo adulto di fare manutenzione in tutti gli organi e i sistemi, e per ricaricare energia pulita, fisica e mentale. Il neonato ha bisogno di 8 cicli completi, 12 ore. Bambini e adolescenti dovrebbero dormire 9 ore per notte, 6 cicli, perché corpo e cervello in rapida crescita necessitano di una manutenzione e una rigenerazione più accurate, e di energie migliori. Nell'adulto meno di 6 ore di sonno, quindi meno di 4 cicli, indicano un allarme rosso per la salute cerebrale e mentale.

Fatevi un diario sulle ore dormite ogni notte e calcolate poi il deficit di sonno settimanale. Vi sarà subito più chiara la causa della stanchezza già pervadente che avvertite al risveglio, dell'irritabilità e dell'aggressività, della scarsa concentrazione e, non ultimo, dell'appannarsi della vostra vita sessuale, tanto più azzoppata quanto più manca un sonno di qualità. Lo stesso accade ai figli, se la sera hanno con sé i cellulari e se li guardano fino a notte fonda: ovvio che al mattino sembrino degli zombi, che a scuola dormano a occhi semiaperti, con cervelli disabitati e apprendimento scolastico deludente o inesistente, che siano ansiosi e depressi, che abbiano sempre più spesso mal di testa, e non facciano sport, che invece salverebbe loro la vita.

Il cervello, inteso come sistema nervoso centrale, midollo spinale e cervello viscerale, è l'organo che ha più bisogno di sonno per tre grandi compiti: 1) ottimizzare la neuroplasticità, ossia l'insieme dei processi che riparano neuroni, assoni e dendriti per mantenere ottimali sia la salute delle singole cellule nervose (miliardi!), sia le comunicazioni fra le cellule nervose e fra le diverse aree del cervello; 2) ridurre la neuroinfiammazione, il micro-incendio biologico attivato e peggiorato dal cortisolo, in aumento per lo stress quotidiano e per stili di vita errati, che distrugge i neuroni e trasforma il cervello in un cimitero mentale, dove le cellule nervose scomparse sono sostituite da tessuto cicatriziale, ben visibile come "aree bianche" alla risonanza magnetica cerebrale. Più estese sono le aree bianche, più è evidente che interi quartieri del cervello sono distrutti, con un progressivo deterioramento cognitivo che anticipa le diverse forme di demenza; 3) trasformare la memoria a breve termine in memoria a lungo termine, specificamente durante la fase di sonno con sogni, una per ogni ciclo di sonno.

Il buon sonno, per quantità e per durata, è indispensabile anche per far riposare e rimettere in forma il sistema immunitario, il nostro esercito di difesa: un esercito stanco non combatte bene, aumenta il fuoco amico (le malattie autoimmuni, in cui il sistema immunitario attacca le nostre stesse cellule, distruggendo tessuti, organi e funzioni) e non è in grado di rispondere

efficacemente alle infezioni batteriche o virali.

Come possiamo invertire la tendenza, per ridurre questo crescente debito di sonno? Servono misure decise da rispettare, come legge per sé stessi, e da estendere ai figli. Poiché il principale fattore di erosione del sonno è costituito dal tempo sprecato a scorrere il video del telefonino, bisogna decidersi a spegnerlo definitivamente alle 22 (mettendo tutti i cellulari in un cassetto), riutilizzando le antiche svegliette per risvegliarci al mattino. Sarebbe ottimale che diventasse una liturgia di tutta la famiglia. L'obiettivo è esaltante: per ri-abitare insieme il tempo della sera, dando voce a sentimenti, emozioni, esperienze; per scegliere di ritrovare il tempo di conversare a tavola, a televisore e cellulari spenti; per condividere spazi di relax, dopo tutto il correre quotidiano: un tempo per la musica classica, che sincronizza i neuroni e calma la mente, oppure per leggere un libro o fare un po' di stretching, con rilassamento e respiri profondi, perfetto antistress per addormentarsi bene e col sorriso.

Rifate poi il diario del sonno, voi e i vostri figli, con un premio per il sonno ritrovato. Anche se all'inizio sarà dura per tutti rispettare la regola, e imporla ai figli, il guadagno in energia, calma, efficienza e salute dovrebbe portare tutta la famiglia a liberarsi con decisione della coca-digitale, almeno la sera.