Sognare allunga la vita in salute

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

Perché sogniamo? Perché la fase di sonno con sogni è essenziale per la nostra salute, mentale e sessuale? «Noi siamo della stessa sostanza di cui son fatti i sogni, e la nostra piccola vita è avvolta da un sonno», sostiene William Shakespeare, con la visione profonda dei poeti (La tempesta, Atto IV, Scena Prima).

Il sogno è un'esperienza mentale molto vivida. Si verifica durante il sonno, nella fase di sonno REM (Rapid Eyes Movements), così chiamata perché caratterizzata da rapidi movimenti oculari sotto le palpebre chiuse, per seguire il "film" che vediamo in sogno. Dura da 5 a 30 minuti: le fasi più brevi avvengono nella prima parte del sonno, le più lunghe nella seconda, nelle ore dell'alba: sono i sogni più vividi che tendiamo a ricordare con maggiore facilità.

La diversa durata dipende dall'età, per cui più si è giovani più si sogna; dal bisogno di dormire, spesso correlato al deficit cronico di sonno oggi pandemico sin dall'infanzia; e da malattie neurologiche. E' drasticamente ridotta dall'alcol, killer di sogni, e da alcuni farmaci, fra cui betabloccanti, oppiacei, benzodiazepine e antidepressivi. Le persone che soffrono di deterioramento cognitivo fino all'Alzheimer hanno una riduzione della durata, della frequenza e della vivacità dei sogni, che non riescono quasi più a ricordare.

Dal punto di vista neurobiologico, ogni sogno è un capolavoro. E' composto da percezioni, sensazioni, soprattutto visive e motorie, emozioni, intuizioni e pensieri, a volte legati all'esperienza del giorno, altre volte misteriosi o inquietanti. Di fatto è uno stato di coscienza generato internamente al corpo, associato a una specifica attività del cervello: sono molto attive le regioni corticali posteriori, coinvolte nella regia visiva dei sogni, e il lobo limbico, associato alle emozioni. E' invece quasi silente il lobo pre-frontale, dove abita il giudizio critico (il Super-Io, di freudiana memoria): questo spiega la libertà creativa dei sogni, la loro trasgressività e liceità, la rielaborazione sorprendente della realtà, a volte crudele, a volte romantica, altre libertina, molto più libera da giudizi morali della vita cosciente.

Non meno sorprendenti sono i correlati fisici: per esempio, si contraggono veloci i muscoli oculari, che fanno muovere rapidamente gli occhi sotto le palpebre chiuse, per seguire appunto gli avvenimenti del sogno, mentre gli altri muscoli del corpo sono rilassati, in uno stato di atonia quasi completa. In realtà la corteccia motoria è attiva, ed "esegue" i movimenti che facciamo nel sogno, ma vengono temporaneamente bloccati i motoneuroni a livello del midollo spinale, per cui restiamo rilassati nella posizione in cui stiamo dormendo. Se questo non succedesse, e i muscoli assecondassero le azioni viste nei sogni, saremmo tutti sonnambuli, con notevoli rischi di cadute e incidenti.

Quali sono dunque le funzioni dei sogni? Potenziano la memoria, soprattutto emotiva ed associativa, perché riorganizzano le tracce di memoria, da breve a lungo termine: se i nostri bambini e i nostri adolescenti dormono poco e sognano meno del necessario, avranno seri deficit di memoria e di apprendimento, ma anche un aumento di irritabilità e aggressività, ansia e depressione, che contribuiscono poi a una crescente sensazione di fallimento sociale. Migliorano la neuroplasticità cerebrale: promuovono la manutenzione delle cellule nervose, aiutano a creare

nuove connessioni fra diversi neuroni e diverse aree cerebrali, coinvolte soprattutto nei meccanismi di memoria e ricompensa. Costruiscono e mantengono l'identità personale: è (anche) grazie ai sogni che noi sappiamo chi siamo, chi siamo stati, chi sono le persone importanti per noi. Regolano le emozioni, facilitando la rielaborazione di esperienze emotive, positive e negative. In questo senso, una psicoterapia competente è preziosa per aiutare a elaborare esperienze traumatiche seguendo il filo rosso suggerito dai sogni. Aiutano inoltre a prepararci meglio ad affrontare situazioni complesse o che ci mettono in difficoltà: i sogni ricorrenti, per esempio, sono spesso il segnale di conflitti profondi o vulnerabilità che non riusciamo (ancora) a superare nella vita reale. Essenziale: allenano i circuiti sessuali, in uomini e donne. Negli uomini, i sogni si associano a erezioni notturne, che possono arrivare all'eiaculazione (polluzioni notturne) e all'orgasmo spontaneo, soprattutto nell'adolescenza, quando il testosterone raggiunge il picco di produzione e la spinta sessuale è ardente. Nelle donne, si associano a lubrificazione vaginale e congestione del clitoride, a volte fino all'orgasmo. Il significato è allenare i circuiti sessuali, perché dal punto di vista evolutivo la sessualità finalizzata alla procreazione era essenziale per la sopravvivenza della specie. Soprattutto, i sogni ci parlano di noi: sappiamo ascoltarli?