Casa: un nido che rincuora

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

Insonnia, disturbi d'ansia e depressione stanno aumentando anche in Italia, come in tutti i Paesi ad alto reddito. Chi dorme male ha una probabilità 9 volte maggiore di sviluppare depressione e 17 volte maggiore di soffrire di ansia: un'associazione molto significativa che sottolinea quanto sia essenziale tutelare la nostra salute partendo dai fondamentali. E' anche vero l'inverso: chi è depresso o ansioso dorme male, con l'associazione più forte se l'insonnia include la difficoltà sia ad addormentarsi, sia a mantenere una qualità riposante di sonno.

Perché il rischio d'ansia è quasi il doppio rispetto al rischio depressivo? La carenza di sonno è un potentissimo fattore di stress biologico, che mette in allarme il nostro corpo come pochi altri possono fare. Se l'insonnia è persistente, non recuperiamo la fatica diurna: il corpo entra in allarme permanente, con aumento significativo di adrenalina e cortisolo, i principali ormoni dei tempi di guerra esistenziale. Diventiamo ansiosi, nervosi, irritabili, aggressivi, iper-reattivi: in breve, esprimiamo il peggio del nostro carattere e della nostra personalità. Al mattino siamo stanchissimi e spesso esageriamo col caffè per svegliarci, ma anche per recuperare (illusoriamente) capacità di attenzione, di concentrazione e di memoria, ridotte dalla carenza di sonno: purtroppo la caffeina ha un tempo di eliminazione lungo (più di otto ore), si accumula e finisce per aumentare l'allerta del cervello alla sera. Il problema resta anche quando si dorme cronicamente meno di quanto si dovrebbe: ridotta qualità e quantità di sonno, negli adulti come nei bambini, accentuano lo stress biologico, con perturbazioni profonde nel funzionamento non solo del nostro cervello ma dell'intero corpo.

La depressione aumenta invece perché la carenza di sonno ci toglie energia vitale, riducendo i neurotrasmettitori che nutrono e mediano la nostra voglia di vivere, di fare, di muoverci, di desiderare e di amare.

Come migliorare la nostra capacità di dormire bene? Serve un'ecologia del sonno, e certamente aiuta avere delle liturgie serali costanti: dalla cena leggera alla passeggiata rilassante dopo cena, ora che la primavera invoglia ad uscire e il profumo fresco dei giardini ci ricorda quanto possa essere struggente e bella la vita, anche nei momenti difficili; dal coricarsi sempre alla stessa ora, alla lettura o alla tisana serale; dall'evitare il caffè e altri eccitanti dalle 15 in poi, all'abolire la TV dalla camera da letto, e il computer acceso fino a notte fonda; dallo scegliere materassi e cuscini di qualità (spesa essenziale per la salute), al curare la capacità della nostra casa di essere davvero un nido che rincuora.

Ed è questo l'aspetto che merita una riflessione in più. Insonni, depressi e ansiosi hanno un ulteriore tratto in comune: si sentono molto più soli degli altri, anche se vivono in coppia o in famiglia. E mi sembra abbiano un rapporto più "passivo" con la loro casa. Tuttavia, la casa è la nostra "tana", che ci assomiglia e parla di noi. Quando entrambi nella coppia lavorano, spesso diventa una casa dormitorio (come succede nelle periferie delle grandi città), una casa triste, che non sorride, che non ci nutre, che non ci ricarica. Per stare meglio emotivamente, per vivere con più gioia e dormire con soddisfazione, bisognerebbe partire (anche) dalla casa: approfittando della primavera non solo per le pulizie di rito, ma per alleggerirla di tante cose inutili che si sono accumulate e ci tolgono energia vitale. Con un po' di coraggio, si posso eliminare oggetti, vestiti,

© 2011 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

soprammobili: per rendere la casa più leggera, più accogliente, più invitante, più sana. Essenziale il colore; va benissimo anche il fai da te, tinteggiando anche solo una o due pareti: con un po' di gusto, la casa riprende vita, si anima. Benissimo anche i fiori alla finestra: con pochi euro, anche l'appartamento più piccolo può sorridere. Ancora meglio se si ha un terrazzino o un giardino che ci consenta di tenere un piccolo animale da curare, da rispettare e da amare. Una casa-tana dove è bello tornare, dove si ritrova il gusto di cucinare ricette di famiglia: perché il profumo di casa ci calma, abbassa i segnali di allarme, rinforza il nostro senso di identità e di appartenenza con segnali potenti e profondi. Una casa dove ci sia meno bla-bla televisivo e più musica scelta che ci (ri)faccia vibrare. Più conversazione familiare e più ascolto.

Il primo bisogno di ogni essere umano è appagare il sentimento di attaccamento, il sentire di avere una solida base emotiva e affettiva, che si radica – letteralmente – nella casa in cui si abita e nell'amore con cui la si vive. Lo sa bene chi è costretto a emigrare. Ma anche i nostri anziani che sradichiamo e deportiamo in "casa di riposo", anticamera della morte psichica prima che fisica. (Ri)prendiamoci cura della nostra tana: una casa che ci accoglie e ci abbraccia è il nido a cui tornare, per vivere più intensamente anche il piacere di dormire.