

INSONNIA 2.0

Circondati dalla tecnologia e sempre connessi:
ma il nostro corpo cosa ne pensa?

Insonnia digitale

Siamo sempre connessi: smartphone, tablet e computer sono la nostra quotidianità e molte persone faticano a «staccare», con ricadute anche sul piano del benessere fisico e psicologico. Cosa si può fare? **Scrive Mariella Dal Farra**

Molte delle novelle contenute nelle *Mille e una notte* iniziano con il califfo Harún ar-Rashíd che, incapace di dormire, si traveste da mercante ed esce a camminare per le strade di Baghdad in compagnia del suo visir Jafar. I due si aggirano in incognito nella città addormentata facendo strani incontri e vivendo avventure singolarissime di cui Shahrazād, che invece è insonne «per necessità», racconta notte dopo notte al re Shahriyār. In questo particolare momento storico in cui i disturbi del sonno, e in particolare la difficoltà di addormentamento, sono in aumento, ci piacerebbe poter fare come il califfo e trasformare la nostra insonnia in una meravigliosa avventura notturna. Ma la realtà è che somigliamo di più al re Shahriyār, tenuto sveglio da una concatenazione di racconti senza soluzione di continuità, profferiti da una Shahrazād digitale che ha assunto la forma di un PC, di uno smartphone o di un tablet. È l'insonnia 2.0, caratterizzata da determinanti tanto psichiche quanto fisiche.

FUORI MISURA?

Partendo dalle prime, è facile intuire come l'intensa «connettività» che caratterizza l'attuale stile di vita contribuisca in una certa misura ad alterare la regolarità dei ritmi circadiani (e forse anche di quelli ultradiani: che occorrono cioè durante il giorno). Raggiungibili in



ogni momento da mail di lavoro, messaggi degli amici, condivisioni di contenuti da parte dei gruppi ai quali, a vario titolo, apparteniamo, spesso la sensazione è quella di «non staccare mai». Queste continue sollecitazioni ci mantengono, senza peraltro esserne del tutto consapevoli, in uno stato di costante attivazione: a bassa intensità, ma prolungata. Così, se da una parte diventa sempre più difficile mantenere la distinzione fra giornata lavorativa e tempo riservato alla nostra vita privata, dall'altra anche lo «svago» – che sia chattare, fare shopping on line o semplicemente perdersi (e di-

sperdersi) nello streaming infinito della rete – tende a esondare, riducendo ulteriormente le ore dedicate al sonno.

La formula, sempre più diffusa, dei servizi *on demand* è in questo senso particolarmente deleteria, perché tutto – dalle news ai telefilm, dal mobile banking fino ai podcast radiofonici – è disponibile sempre e contemporaneamente, delegando in toto all'utente la capacità di auto-regolamentare i propri consumi mediatici. Non è quindi un caso che sempre più spesso tablet e telefoni vengano portati a «letto», magari con l'intenzione di accompagnare e favorire l'approdo fra

IL SONNO DEI GIGANTI
 ECCO QUANTO DORMONO ALCUNI
 DEI PERSONAGGI PIÙ NOTI
 DEL MONDO ECONOMICO
 E SCIENTIFICO, TRA PRESENTE
 E PASSATO:



BILL GATES

Dorme 7 ore ogni notte,
 da mezzanotte alle 7 del mattino.



RICHARD BRANSON

Oscilla fra le 5 e le 6 ore,
 sempre a partire da mezzanotte.



TIM COOK

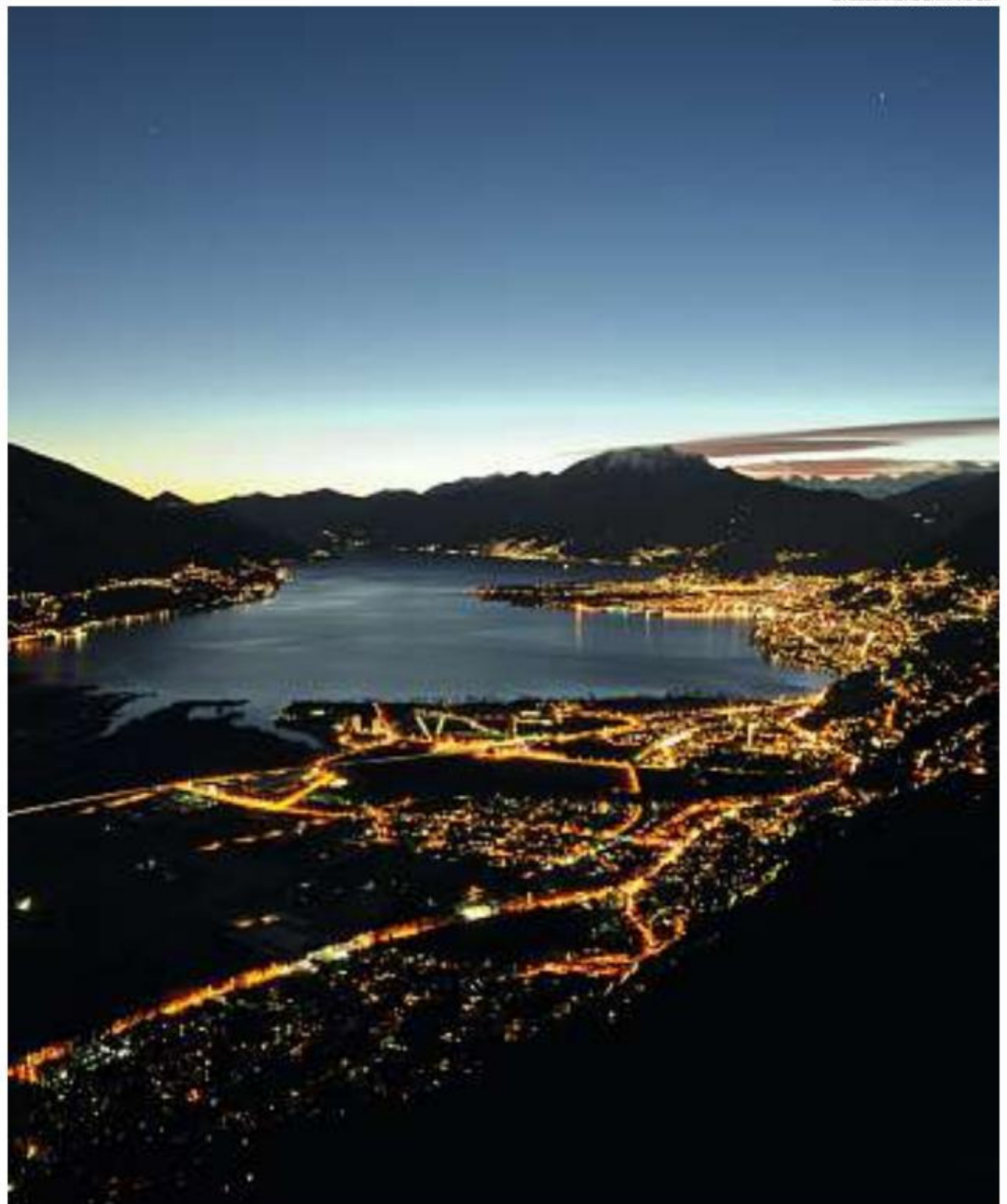
Dorme 7 ore, dalle 21.30
 alle 4.30 del mattino.

le braccia di Morfeo, ma con il risultato di allontanare invece sempre di più il momento dell'addormentamento.

E qui intervengono anche le caratteristiche fisiche di questi dispositivi. Recenti ricerche hanno dimostrato che il bagliore dei monitor retroilluminati di smartphone e tablet interferisce con il meccanismo che regola l'alternanza sonno-veglia. I LED (light-emitting diode) emettono infatti radiazioni luminose a onde corte, ovvero la cosiddetta «luce blu»: una frequenza che funziona da segnale per la soppressione della melatonina, l'ormone fotosensibile deputato alla regolazione dei ritmi circadiani. Nello specifico, uno studio pubblicato nel 2013 dal *Lighting Research Center, Rensselaer Polytechnic Institute* di New York indica che, se l'esposizione «non filtrata» a un'ora di tablet (usato per leggere, giocare e guardare film) non modifica in misura significativa i livelli di melatonina, dopo due ore le cose cambiano considerevolmente. Paragonati ai soggetti di controllo, che avevano usato il tablet per la stessa durata di tempo, ma indossando occhiali dalle lenti arancioni che «tagliano» le onde corte, i soggetti senza filtro mostravano un livello di melatonina significativamente più basso. La stessa ricerca rivela inoltre come la distanza fra l'occhio e il display, in funzione della quantità di luce che si proietta sulla retina, modifichi a sua volta la concentrazione dell'ormone.

SEMPRE SVEGLI

Sono dati da tenere in considerazione, sebbene ci sia anche chi tenda a minimizzare: «Una volta le persone andavano a letto e leggevano un libro», afferma Lois Krahn, psichiatra, co-autrice di uno studio pubblicato su *Sleep*, sempre nel 2013, «ora è più facile che vadano a letto con un tablet sul quale leggere un libro, sfogliare un giornale o fare delle ricerche. L'unica criticità è che si tratta di un dispositivo luminoso». Sulla base dei dati ottenuti dalla ricerca che ha condotto presso la Mayo Clinic di Phoenix, Krahn afferma che sia sufficiente abbassare al minimo la luminosità dello schermo nelle ore serali (un'impostazione che è già di default in molti dispo-



©ALESSANDRO CRINARI/CDT

LE MILLE LUCI DEL CANTON TICINO

L'alterazione del ritmo sonno-veglia a opera dei LED a tonalità «fredda» non è prerogativa dei dispositivi tecnologici: anche l'inquinamento luminoso viene chiamato in causa. Ne sa qualcosa Dark-Sky Switzerland, la branca svizzera dell'Associazione a tutela del cielo notturno che dal 2003 opera con una propria sezione anche in Ticino. Secondo quanto si legge sul sito (darksky.ch/dss/it) «l'agglomerato urbano luganese (che conta 151mila abitanti) è più luminoso di quello di Berna (410mila)». Per questo motivo Dark-Sky Ticino ha di recente inviato alle autorità dei principali comuni del cantone un appello

affinché la conversione dell'illuminazione pubblica (dalle vecchie lampade a mercurio a quelle a LED) privilegi le tonalità più calde. «Il problema è che la luce blu risulta visibile a decine, se non a centinaia, di chilometri di distanza. L'introduzione di tale tecnologia su tutto il territorio porterebbe dunque a un forte aumento dell'inquinamento luminoso», riporta il sito, «con un passaggio completo al LED bianco neutro, ampie zone in Svizzera risulteranno ulteriormente illuminate dalla luce artificiale e il limite minimo rispetto alla luminosità naturale nelle Alpi aumenterà dall'attuale 8 al 32%». Meglio, dunque, prevenire.



JACK DORSEY

Dorme 7 ore, dalle 22.30 alle 5.30 del mattino.



JEFF BEZOS

Riposa 7 ore distribuite fra le 10 della sera e le 5.



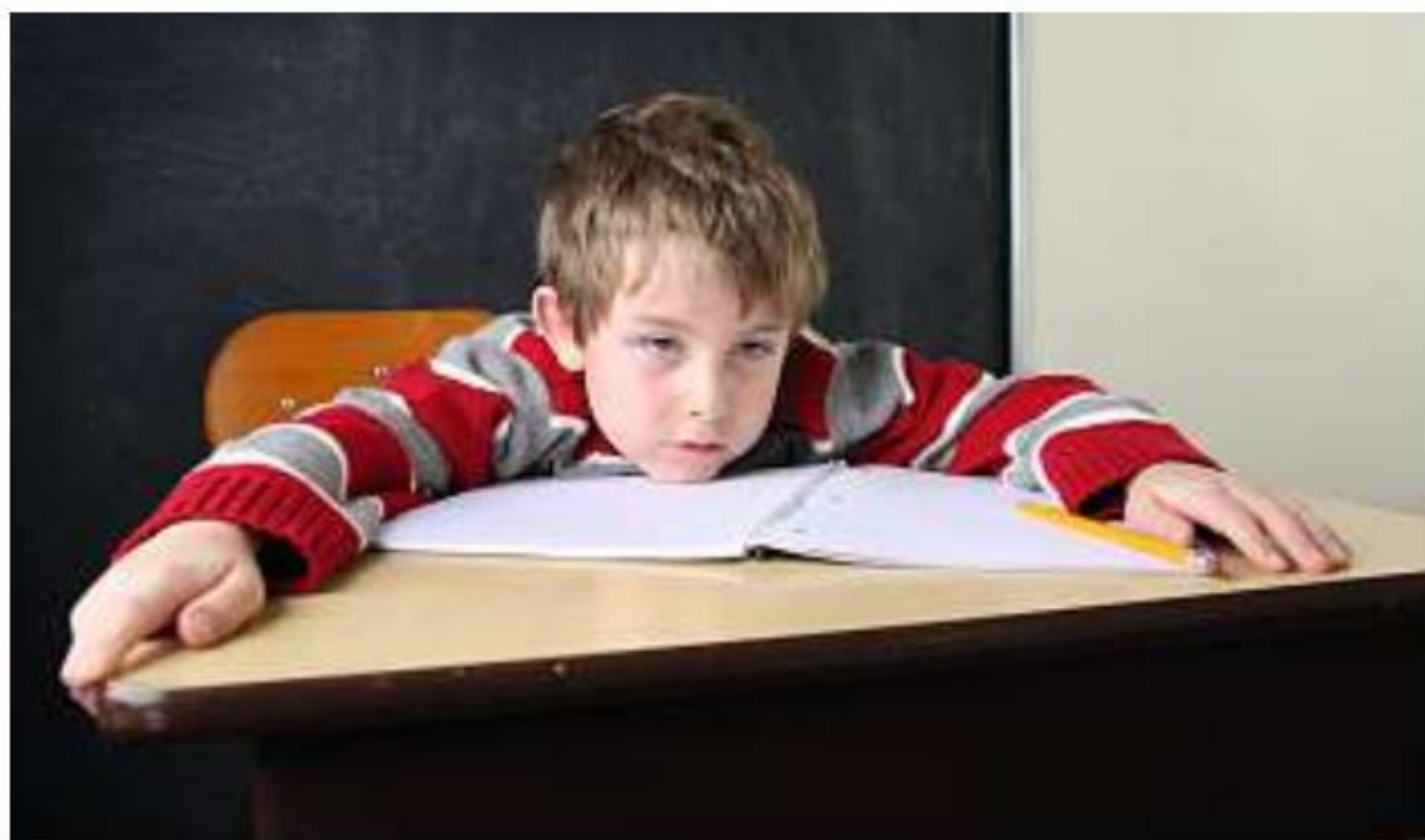
ELON MUSK

Si addormenta all'una di notte e si sveglia alle 7.



LEONARDO DA VINCI

Seguiva il Ciclo Uberman: 20 minuti di sonno ogni 4 ore (2 ore su 24).



sitivi di ultima generazione) e tenerlo ad almeno 30 centimetri dal viso per evitare dilazioni nell'addormentamento. Suggestioni che però, anche se validi, indirizzano solo una parte del problema. Una revisione degli studi effettuati finora è stata pubblicata nel dicembre del 2016 su *Jama Pediatrics*: i risultati confermano l'esistenza di una correlazione fra utilizzo di telefoni e tablet prima di andare a dormire e riduzione delle ore di sonno, peggioramento della qualità del riposo ed eccessiva sonnolenza diurna, soprattutto nei bambini e negli adolescenti (6-19 anni). Altri studi indicano addirittura che la mera presenza di un dispositivo elettronico in camera da letto, con un singolo LED acceso, è suscettibile di impoverire la qualità del sonno, ma questi dati non sono ancora stati confermati.

TUTTI A NANNA

Ciò che si sa per certo è che i disturbi del sonno interessano ormai il 45% della popolazione mondiale. «Negli anni quaranta le persone dormivano mediamente un po' più di otto ore per notte, mentre ora siamo intorno alle sei ore e mezzo», dice Matt Walker, professore di neuroscienze e psicologia all'Università di Berkeley, «nello spazio di circa 70 anni, abbiamo perso quasi il 20% di sonno». Per quanto riguarda la Confederazione, secondo un'inchiesta pubblicata alla fine del 2014

SLEEP CONCERT

NOVE ORE DI MUSICA



La crescente consapevolezza dell'importanza del sonno per il nostro equilibrio psicofisico si riflette anche nelle arti, come nel caso dello *sleep concert* tenutosi lo scorso 18 giugno presso il Teatro Donizetti di Bergamo. In occasione della chiusura per i lavori di restauro, dopo aver svuotato la platea di tutte le poltrone, il Teatro ha convocato otto musicisti internazionali che hanno suonato da mezzanotte fino alle nove del mattino, mentre il pubblico ascoltava, dormiva o sognava su materassini appositamente predisposti. L'idea d'incorporare nella dimensione onirica componenti musicali non è nuova – sembra che dormire durante i concerti fosse pratica diffusa, negli antichi teatri d'opera – ma nella sua accezione moderna viene ricondotta al musicista Robert Rich. All'inizio degli anni ottanta, in qualità di studente presso la Stanford University, Rich iniziò a tenere concerti notturni ai suoi compagni per vedere come i cicli di sonno REM venissero influenzati dagli stimoli sonori. Nel 2001, Rich ha pubblicato un album dal titolo *Somnium*: dura sette ore e ricrea le atmosfere sperimentate in quel periodo.

dall'Ufficio federale dell'ambiente e dalle Università di Basilea e Zurigo, gli svizzeri dormono in media 7 ore e 30 minuti per notte durante i giorni lavorativi, ovvero circa 40 minuti in meno rispetto a trent'anni fa, e si coricano, sempre in media, 47 minuti più tardi.

Il debito di sonno ha ricadute documentate sulla salute psicologica (labilità emotiva, disturbi dell'attenzione, depressione) e fisica (affaticamento cronico, disturbi cardio-vascolari, de-potenzia-mento del sistema immunitario). Mentre dormiamo, il corpo ripristina i suoi equilibri mentre il cervello opera la sintesi proteica che consolida e riorganizza le nostre reti neuronali sulla base delle esperienze compiute durante la giornata: la deprivazione di questa fase comporta dunque deficit di memoria, difficoltà di apprendimento e un peggioramento della capacità decisionale. Tutto ciò ha un costo sociale che, nel nostro paese, viene stimato in circa 1,5 miliardi di franchi l'anno. Ciononostante, è difficile sottrarsi alle pressioni sociali ed economiche che ci spingono a lavorare sempre di più e a dormire proporzionalmente di meno. Tendenza rafforzata da alcuni importanti leader (da Donald Trump a Margaret Thatcher) che hanno affermato di dedicare al sonno 5 ore per notte, o anche meno. «Sulla base delle circa 10mila ricerche che costituiscono la letteratura scientifica sull'argomento, risulta che il numero di persone che possono effettivamente dormire 6 ore o meno senza accusare un peggioramento delle proprie prestazioni, arrotondato a numero intero ed espresso in termini percentuali, è pari a zero», rincara Walker. «Sotto le 7 ore a notte, iniziamo già a vedere le prime conseguenze sulla salute» e «le malattie più gravi del mondo industrializzato, dall'Alzheimer al cancro, all'obesità e al diabete, fino all'ansia, alla depressione e alla tendenza suicidaria mostrano correlazioni di tipo causale con la carenza di sonno». A questo punto, se proprio vogliamo ispirarci a qualche politico, conclude Walker, «meglio optare forse per George W. Bush, che pare dormisse non meno di 9 ore per notte».



Soffri di qualche forma di insonnia?
Di là sulla pagina Facebook di Ticino7