

SCIENZE

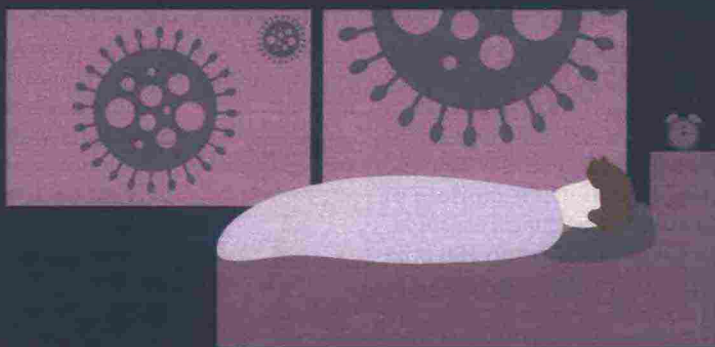
 AMBIENTE
 TECNOLOGIA
 MEDICINA
 PSICOLOGIA

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

mana precedente era stata valutata la durata del loro sonno. Si è visto che nei soggetti che avevano dormito meno, l'incidenza del raffreddore è stata più alta. In particolare chi aveva avuto meno di 5 ore di sonno a notte, aveva una probabili-

tà di contrarre il virus quasi 3 volte superiore rispetto a chi aveva dormito 7 ore o più. «Meno si dorme, più aumentano i fattori infiammatori. Nel sangue delle persone con apnee notturne si trovano dei marcatori che rivelano uno stato infiammatorio cronico». Consigli? «Cercare di svegliarsi sempre alla stessa ora, in modo da mantenere un ritmo» dice Strata «perché dal momento del risveglio mattutino in poi, i neuroni della veglia iniziano a produrre un sonnifero



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

L **A PANDEMIA** ha trasformato in consuetudini misure di protezione come le mascherine e il distanziamento, ma c'è una difesa anti-

virus 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-

fero 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 dimezza servono 5-7 ore». ■