

Dormiamo sempre meno e peggio: dal modello delle nove ore e mezzo secondo gli esperti della Duke University, alle sette ore raccomandate dall'American Academy of Sleep Medicine e dalla Sleep Research Society. Ma da Edison a Gordon Gekko fino alla Silicon Valley, siamo perseguitati dal mito dell'attivismo insonne

L'INSONNIA MODERNA

Tra le tendenze che caratterizzano il nostro tempo ce n'è una silenziosa e insidiosa di cui si parla poco, ma che moltissimi purtroppo sperimentano ogni giorno (anzi ogni notte). Si tratta della crescente diffusione di insonnia e disturbi del sonno. Dagli inizi del secolo, negli Stati Uniti, le diagnosi di problemi del sonno sono aumentate del 266% e il numero di prescrizioni di farmaci a questo scopo del 293%. Un terzo degli americani dorme meno di sei ore a notte, anche questo un dato in aumento. In Italia, secondo una recente indagine dell'Istituto Superiore di Sanità, la media delle ore di sonno è di sette ore, ma uno su tre non riesce a dormire più di sei ore. Numerosi studi hanno rilevato un ulteriore incremento nella diffusione di disturbi del sonno in vari Paesi durante la pandemia, a cominciare dalla Cina. Nei primi mesi del 2020, negli Stati Uniti, le ricerche su Google legate a termini come "insonnia" sono aumentate del 58% rispetto all'anno precedente. In Italia, è più che raddoppiata la percentuale di chi considera insoddisfacente la qualità del proprio sonno.

Dormire troppo poco o in modo insoddisfacente può avere importanti implicazioni negative per la nostra salute fisica e psicologica, oltre a compromettere la sicurezza di attività come il lavoro o la guida.

Ma quanto dovremmo dormire per stare bene? Un paio di anni fa, Charles Nunn e David Samson della Duke University analizzarono i dati sul sonno di diversi primati. Il loro modello concluse che come esseri umani dovremmo dormire ben nove ore e mezzo, di cui poco più di un'ora nella cosiddetta "fase REM". Spesso si prendono come riferimento le otto ore a notte, ma è un riferimento piuttosto generico che non tiene conto di un'ampia variabilità individuale. Numerosi studi hanno tuttavia individuato le sette ore come una soglia al di sotto della quale aumentano i rischi di patologie quali obesità, ipertensione, diabete, depressione. Di qui la raccomandazione congiunta dell'American Academy of Sleep Medicine (AASM) e della Sleep Research Society (SRS), ad esempio, di

considerare le sette ore di sonno come durata del sonno raccomandabile per il benessere degli adulti.

Ma al di là della variabilità individuale, perché dormiamo sempre meno? Naturalmente i fattori in gioco sono numerosi. Molti studiosi concordano però nell'individuare uno dei fattori rilevanti nel cambiamento di ritmi legato alla diffusione dei servizi e dei dispositivi digitali negli ultimi due decenni. I potenziali insonni, una volta, potevano contare al massimo su qualche programma radio e tv notturno. Oggi hanno a disposizione negozi e fonti di intrattenimento sempre aperte. Qualche anno fa, fece scalpore l'affermazione di Reed Hastings, amministratore delegato di Netflix, secondo cui «quando guardi un programma su Netflix e non riesci a smettere di guardarlo, stai sveglio tutta la notte. Alla fine il nostro principale concorrente è il sonno. Ed è un serbatoio di tempo molto lungo». Di qui il consiglio assai diffuso tra gli esperti di allontanarsi dalle luci e dagli schermi dei dispositivi e disattivarli almeno un'ora prima di andare a dormire.

Per lo psicologo ed esperto di sonno della University of Arizona Rubin Naiman, tuttavia, la nostra cronica e crescente deprivazione di sonno viene da molto più lontano e risale quantomeno alla rivoluzione industriale. «Come una bestia selvaggia, il sonno fu strappato dal suo posto nella natura e addomesticato al servizio della vita industriale. Costringiamo il sonno tra orari di riposo posticipati e sveglie sempre più anticipate. Più di recente, questa addomesticazione del sonno ha aperto la strada alla sua medicalizzazione».



Peso: 63%

Petrolio e caffè, nota sempre Naiman, vanno non a caso a braccetto da allora come merci chiave del commercio globale. «Siamo una società di “intossicati di energia” (*energy addicts*) che dipende da cibi, fluidi, informazione ed intrattenimento stimolante, e luce notturna».

Non è forse un caso che Thomas Edison, il prolifico inventore americano che fu (tra l'altro) tra i padri della luce artificiale sostenne più volte pubblicamente e pervicacemente che il successo fosse legato alla capacità di stare svegli il più a lungo possibile. In un'intervista del 1889 alla rivista *Scientific American*, Edison si vantò di dormire al massimo quattro ore a notte, attendendosi la medesima resistenza dai propri collaboratori, spesso assunti dopo colloqui condotti nel cuore della notte e svegliati bruscamente quando crollavano addormentati. «Il sonno è uno spreco di tempo criminale e un'eredità di quando eravamo nelle caverne. Non c'è davvero una vera ragione per andare a dormire», giunse ad affermare.

Figure come quella di Edison e Dale Carnegie contribuirono a creare una mitologia dell'innovatore iperattivo e insonne tuttora viva in ambienti come quelli della Silicon Valley, dove spesso i capi d'azienda si vantano della propria capacità di lavorare fino a tardi la notte o di pre-

sentarsi in ufficio prima dell'alba. D'altra parte, già alla fine degli anni Ottanta Gordon Gekko, il protagonista del film *Wall Street*, svegliava un collega nel cuore della notte chiamandolo da un voluminoso telefono cellulare: «*Money never sleeps Pal*, i soldi non dormono mai».

Secondo Russel Foster, professore di neuroscienze a Oxford e coautore del libro *Sleep: A Very Short Introduction* (Oxford University Press, 2012), oggi dormiamo in media tra una e due ore meno di sessant'anni fa, dalle otto ore in media degli anni Cinquanta alle sei circa di oggi. E oltre alle conseguenze di lungo periodo sulla nostra salute ci sono i rischi immediati legati alla stanchezza e perdita di vigilanza, aumentando significativamente la probabilità di incidenti alla guida e sul lavoro. La sua conclusione è categorica. «Siamo la specie più arrogante: pensiamo di poter abbandonare quattro miliardi di anni di evoluzione e ignorare il fatto che ci siamo evoluti nell'ambito di un ciclo di luce e oscurità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

di **MASSIMIANO BUCCHI**



Il quadro
Il sonno
della ragione crea
mostri nell'incisione
del pittore spagnolo
Goya



Peso: 63%