



## **Stiamo perdendo la capacità di sognare**

*Danilo di Diodoro, Corriere della Sera, 4 maggio 2018*

Stiamo perdendo i nostri sogni, e non solo quelli a occhi aperti, ma anche quelli veri e propri che dovremmo fare di notte.

Sogniamo meno, per tanti motivi diversi, dalla riduzione delle ore trascorse addormentati, all'utilizzo di sostanze che interferiscono con il sonno Rem, quella ancora abbastanza misteriosa ma importante fase del sonno nella quale per la maggior parte si producono i sogni.

È una perdita non priva di conseguenze:

*Il sonno Rem è di vitale importanza, sia per l'apprendimento, sia per la creatività, e contribuisce in vario modo a promuovere una mente sana.*

La società contemporanea predilige la veglia al sonno.

Dorme meno del passato anche chi non soffre d'insonnia, per impegni di lavoro, perché televisioni, cellulari e tablet attirano la nostra attenzione, perché la mattina suona la sveglia, tanto che è stato coniato il termine:

*sindrome da sonno insufficiente.*

## **La fase Rem del sonno**

### **Dormire poco: conseguenze**

Durante il giorno si traduce in ridotta vigilanza, irritabilità, distraibilità e sensazione di fatica, sintomi che tendono a svanire quando ci si concede qualche notte di buon sonno prolungato e di meritato sognare.

Anche la vera e propria insonnia ruba sonno e sogni.

Infatti il cervello sembra prediligere il sonno non Rem, nel quale vi è una concentrazione minore di sogni.

*Il sonno Rem, associato al sognare, è un mediatore della funzione immunitaria, serve a consolidare la memoria e regola il tono dell'umore.*

Recenti studi sia sugli animali, sia sull'uomo, hanno scoperto come la deprivazione di questa fase di sonno aumenti le risposte infiammatorie dell'organismo e la sensibilità al dolore fisico, oltre a generare difficoltà di memoria.

Chi viene sistematicamente risvegliato appena compare questa fase di sonno, mostra molto rapidamente comportamenti irritati e aggressivi.

Alla lunga emergono vere e proprie condizioni depressive.

## **I sogni e le fasi del sonno REM e non-REM**

### **Potenziamento emozionale della memoria**

È proprio per le emozioni tipiche del sonno Rem che si ha questa funzione di consolidamento.

*Un fenomeno simile a quanto avviene per il cosiddetto potenziamento emozionale della memoria che si verifica da svegli quando un forte stimolo emozionale giunge durante lo svolgimento di un compito di memorizzazione o durante la mezz'ora seguente.*

Lo stimolo emotivo, specie se a contenuto negativo, come spesso sono i sogni fatti nel sonno Rem, attiva il locus ceruleus, un nucleo del tronco cerebrale che invia messaggi mediati dall'adrenalina, sia alla corteccia cerebrale, sia all'ippocampo, importanti sedi di gestione delle informazioni memorizzate.

Una sferzata che rinforza l'apprendimento mnemonico.

### **Cosa rende difficile sognare**

Sonno Rem e sogni sono poi insidiati dall'alcol, sebbene molti siano convinti che possa aiutare a dormire, invece, in quanto agente che deprime il sistema nervoso centrale, l'alcol riduce il tempo di addormentamento e quindi può effettivamente aiutare ad addormentarsi con maggiore prontezza.

Ma, appena viene metabolizzato, stimola un'impennata compensatoria di tipo adrenergico che va a distruggere in maniera significativa il sonno Rem e l'esperienza del sogno.

Un'azione molto simile la svolge la cannabis, capace di interferire con il sonno Rem, e anche la nicotina modifica in maniera negativa la normale architettura del sonno.

Il sonno Rem è poi penalizzato quando si assumono sonniferi, a favore di più lunghi periodi di sonno leggero.

Accade soprattutto con le benzodiazepine ma forse anche con le cosiddette Z-drug, come lo zolpidem e lo zaleplon.

Oggi si è anche scoperto che i passaggi dallo stato di veglia a quello di sonno non-Rem e a quello di sonno Rem sono governati da una serie di differenti network cerebrali, a loro volta sotto il controllo di specifici geni.

Quando uno di questi geni non funziona adeguatamente il sonno Rem e il sogno possono risentirne negativamente.

## **10 cose che (forse) non sai sui sogni**

I sogni sono immagini e pensieri, suoni, voci e sensazioni soggettive vissute quando dormiamo. Possono includere persone che conosciamo e perfetti sconosciuti, luoghi noti e posti mai visti prima. A volte si limitano a ricordarci eventi accaduti durante la giornata.

Altre volte possono anche richiamare i nostri più oscuri segreti, le paure e le fantasie più intime.

Sigmund Freud riteneva che i sogni fossero una finestra sul nostro inconscio, e alcuni studi dicono che potrebbe averci visto giusto. Ma ci sono centinaia di teorie in competizione su ciò che sono i sogni e sul loro scopo.

### ***Non si legge nei sogni.***

Se non siete sicuri se state sognando o no, provate a leggere qualcosa. La stragrande maggioranza delle persone non sono in grado di leggere nei loro sogni. Lo stesso vale per gli orologi: ogni volta che guardate un orologio vi dirà un'ora diversa.

Fino a pochi anni fa, si riteneva che si sognasse solo durante la cosiddetta fase del sonno REM.

Ma alcune ricerche dicono che sogniamo anche durante il sonno non-REM (NREM). Il sonno REM è la fase più vicina al risveglio, però, così si è più propensi a ricordare i sogni REM rispetto a quelli in NREM.

A ogni fase del sonno corrisponderebbero anche sogni diversi. Durante il sonno REM, per esempio, le persone di solito riportano di aver interagito con 2-3 personaggi, di solito persone che conoscono nella vita reale. La fase NREM invece può ospitare più personaggi, anche sconosciuti come in un... film.

### ***Sogni dolorosi***

Alcuni studi suggeriscono che il dolore entra in sogni, superando la barriera tra la veglia e il sonno. Dolori intensi possono dare vita a veri e propri incubi, ma uno studio dell'ospedale di Montreal in Canada ha dimostrato che anche semplicemente indurre un formicolio al piede di qualcuno fa sì che egli sogni un fastidio ai piedi.

### ***Un aiuto alla memoria***

Noi ricordano meglio coloro che subito dopo la lettura cadono in un sonno ricco di sogni rispetto a chi, pur addormentandosi, non fa molti sogni. Questo perché il cervello durante il sonno profondo si darebbe da fare per trovare collegamenti tra le cose appena apprese e quelle già memorizzate.

### ***Sogni a colori.***

L'80% dei sogni sono a colori, ma una piccola percentuale di persone afferma di sognare in bianco e nero. In alcuni studi è stato chiesto a sognatori, appena svegli, di selezionare da una tabella i colori che corrispondevano a quelli nei loro sogni. I colori pastello sono quelli scelti più frequentemente.

### ***Il controllo dei sogni.***

Si definisce sogno lucido quello in cui si è consapevoli che si sta sognando, anche se si è ancora svegli. Durante questo tipo di sogno si può controllare il contenuto onirico al massimo per 30 minuti. I sognatori lucidi sognano soprattutto cose come volare, passare attraverso i muri e viaggiare nel tempo.

### ***Sogni famosi.***

Molti autori e inventori hanno dichiarato che le loro creazioni sono nate da un sogno. Tra questi la scrittrice Mary Shelley, che sognò Frankenstein, il fisico Nikola Te-

sla (i cui sogni ancora oggi appassionano gli amanti del mistero), Elias Howe che dai sogni trasse l'ispirazione per inventare la macchina per cucire, lo scienziato Friedrich August Kekulé che in sogno scoprì la struttura chimica del benzene.

E pare che il sogno abbia ispirato a Larry Page la creazione di un motore di ricerca come Google.

### ***Emozioni negative.***

Il ricercatore americano Calvin S. Hall in 40 anni ha raccolto più di 50.000 descrizioni di sogni da studenti universitari. Questi rapporti sono stati messi a disposizione del pubblico nel 1990 e rivelano che nei sogni viviamo molte emozioni, come gioia, felicità e paura. L'emozione più diffusa nei sogni però è l'ansia: le emozioni negative in generale vincono su quelle positive.

### ***Sogni universali.***

I sogni sono spesso influenzati dalle nostre esperienze personali, ma i ricercatori hanno scoperto che alcuni temi sono comuni a tutti gli individui alle diverse latitudini come, per esempio, essere inseguiti, essere attaccati o cadere.

Altre esperienze oniriche comuni includono esami scolastici, il sentirsi paralizzati, arrivare in ritardo, volare e trovarsi nudi in pubblico.

### ***Premonizioni.***

Sono possibili? Secondo il racconto di un amico, il presidente americano Abraham Lincoln sognò il proprio assassinio 10 giorni prima.

Alcuni storici però sono scettici.

Secondo loro Lincoln stesso aveva curiosità per i sogni, cui riconosceva capacità premonitriche, e questo potrebbe aver gonfiato la leggenda.