



CORRIERE SALUTE



LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

Ogni notte
nella nostra
testa «giriamo»
dei film,
un'attività di cui
si ricorda poco
ma che diventa
molto utile
anche per
affrontare la vita
da svegli



Sogni

PERCHÉ LI FACCIAMO E COME SFRUTTARNE IL POTERE CURATIVO

Dossier a cura di **Danilo di Diodoro e Elena Meli**

a pagina **04**

Fertilità maschile

Riconoscere e gestire nei ragazzi il varicocele è fondamentale

di **Antonella Sparvoli** **8**

Bambini



Esercizi da eseguire a scuola e a casa per salvare la schiena

di **Alice Vigna** **11**

Diritti

Come (e dove) si può effettuare la riabilitazione dopo un ictus

di **Maria Giovanna Faiella** **14**

Anziani

Mascherina e distanza: così sono di nuovo ammesse le visite nelle Rsa

di **Sara Bettoni** **17**

Alessandro Fabian è il Campione italiano di Triathlon più forte di sempre nella specialità olimpica: 1500 metri a nuoto, 40 km in bici, 10 km di corsa. Anche gli atleti come Fabian, sottoposti ad un intenso programma di allenamento e allo stress quotidiano, rischiano di mettere a dura prova il loro equilibrio psico-fisico quando le loro riserve di energia, fisica e mentale, tendono a ridursi.

BIOTON® è la linea di integratori ad azione tonica e ricostituente pensata per chi ama vivere ogni momento con vitalità e passione: contiene estratti naturali, vitamine e minerali che aiutano a riequilibrare l'energia dell'organismo ed è dedicata a tutti gli uomini e le donne che cercano di affrontare con energia le sfide della vita di ogni giorno.

Ginseng, Eleuterococco, Rhodiola, Pappa Reale e Ashwagandha sono alcuni tra gli ingredienti caratterizzanti i prodotti della linea **BIOTON®** - **Forza e Vigore, Memoria e Concentrazione, Pronta Ricarica, Vitamine e Minerali, Magnesium e Mineral Plus** - che contribuiscono ad aumentare la resistenza fisica e mentale ed a riequilibrare l'energia dell'organismo difendendolo dallo stress di varia natura, sia fisica che psichica: **lavoro, studio, sport, cambi di stagione e convalescenza.**

BIOTON®

ENERGIA NATURALE
#perunavitabuona

ALESSANDRO FABIAN
[Campione Italiano di Triathlon]



www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it



www.facebook.com/biotonsella



www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona

IN FARMACIA

C'è chi parla nel sonno

Fischi e mugugni, risatine e vere e proprie vocalizzazioni sono segnali provenienti dal mondo dei sogni, perché non è sempre vero che chi dorme lo fa in silenzio. Gli psicologi esperti di sonno conoscono bene il fenomeno di queste espressioni vocali di chi dorme, che possono assumere aspetti affascinanti, perché sembrano provenire da un universo al quale chi è sveglio non ha accesso. Il fenomeno è più frequente tra i bambini e i giovani, ma chi parla nel sonno di norma non se ne rende conto, a meno che non venga svegliato immediatamente. Il più delle volte il partner di letto lo informa la mattina seguente che durante la notte «ha parlato». In genere comunque chi parla nel sonno, al contrario di quanto si vede talvolta nei film, non rischia di svelare trame e segreti inconfessabili.

«La maggior parte delle vocalizzazioni si limita a una-cinque parole» dicono gli autori dello studio *Sleep talking: A viable access to mental processes during sleep*, pubblicato sulla rivista *Sleep Medicine Reviews*, guidati da Luigi De Gennaro del Dipartimento di Psicologia dell'Università Sapienza di Roma. «La

Ma non svela segreti inconfessabili

In genere vengono pronunciati suoni frammentati e non più di cinque parole alla volta. La loro analisi può servire a capire i meccanismi neurochimici di questo fenomeno

durata media di queste vocalizzazioni è di uno-due secondi, la massima di circa 30 secondi. Il volume può variare dal sussurro al grido e c'è accordo sul fatto che gli episodi di vocalizzazione hanno contenuti più emozionali se avvengono durante il sonno REM, rispetto ai contenuti più piatti e non emozionali del sonno non-REM».

Neologismi

Durante il sonno non-REM, le frasi sono poi più frequentemente sconnesse, con la produzione anche di neologismi incomprensibili, mentre durante il sonno REM l'articolazione del discorso può raggiungere una certa strutturazione. C'è una



Il sonniloquio è più frequente tra i bambini e i giovani, e di norma è del tutto incosciente a meno che non si venga svegliati subito

stretta relazione tra il parlare nel sonno, detto anche sonniloquio, e la frequenza con la quale si ricordano i sogni. «Chi ha la tendenza a parlare durante il sonno spesso è anche una persona che con maggior facilità ricorda i propri sogni» dice De Gennaro. «Inoltre, dati provenienti dalla ricerca indicano che esiste una coerenza tra i contenuti del sonniloquio e quelli dei sogni, almeno per come vengono ricordati. Anche se può sembrare sorprendente, questo stretto rapporto tra sogni e sonniloquio può potenzialmente essere utilizzata per superare alcune difficoltà decennali nell'indagine sui sogni. Infatti per la maggior parte gli studiosi si sono in realtà limitati a studiare il ricordo dei sogni piuttosto che i sogni stessi nel momento in cui sono generati dalla mente che dorme. Esplorare direttamente le parole che vengono pronunciate durante il sonno potrebbe invece permettere indagini sui sogni mentre si stanno svolgendo».

Contenuti volgari

Oggi si sa che nei sogni c'è una prevalenza di contenuti a carattere emozionale, con riferimenti frequenti agli eventi della vita quotidiana o a situazioni che sono state vis-

Effetti sulla vita reale

Le situazioni piacevoli aiutano a vivere più sereni di giorno (e senza ansia)

Isogni influenzano la vita da svegli non solo perché aiutano a gestire l'ansia. Perché se è vero che gli incubi fanno troppa paura e creano uno stress che può rivelarsi negativo, pare altrettanto certo che fare sogni piacevoli aiuti a vivere più sereni di giorno e viceversa. Lo ha dimostrato di recente Pilleriin Sikka, una neuropsicologa del Brain and Mind Center di Turku, in Finlandia, secondo

Molte persone nelle visioni notturne leggono messaggi portatori di verità nascoste

cui per valutare l'umore e addirittura lo stato di salute mentale basterebbe chiederci che cosa abbiamo sognato: se facciamo spesso brutti sogni può significare che abbiamo un disturbo d'ansia, se invece i sogni sono piacevoli quasi certamente siamo in pace con noi stessi, sereni e positivi.

L'attività onirica infatti attinge dalle nostre memorie ed esperienze coscienti e c'è una stretta continuità fra contenuti dei sogni e vita reale: è normale, quindi, che se stiamo bene i sogni siano gradevoli ma è vero anche il contrario, se i sogni sono belli influenzano in positivo la giornata. Al punto da indirizzare anche le decisioni che prendiamo da svegli: a chi non è successo di guardare con occhi più benevoli qualcuno dopo averlo sognato in atteggiamenti positivi? Non a caso studi dell'American Psychological Association hanno verificato come gran parte di noi non resista alla tentazione di dare significati a ciò che sogniamo: tendiamo a pensare che i sogni racchiudano verità nascoste o messaggi dall'inconscio che dovrebbero servirci da avvertimento per la vita vera, per cui li «ascoltiamo» e ce ne facciamo influenzare nell'umore e nelle scelte quotidiane.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

2-5%

i bambini che parlano nel sonno, ma capita anche all'1-5% degli anziani

12%

dei sogni di adolescenti contengono musica, come capita al 40% dei musicisti

Galapagos
Pioneering for patients

Scopriamo nuove frontiere per migliorare la vita delle persone.
We discover. We dare. We care.

www.glpj.it

sute come traumatiche. «E sono frequenti, anche se a qualcuno può non fare piacere saperlo, contenuti espressi con un linguaggio volgare, spesso in associazione a situazioni erotiche» dice ancora De Gennaro, il cui gruppo studia in particolare i meccanismi cerebrali alla base delle esperienze emozionali che si fanno durante i sogni. «Si tratta di strutture e meccanismi in larga parte so-

L'amigdala dirige le emozioni diurne, e forse agisce anche mentre dormiamo

vrapponibili a quelli che svolgono la stessa funzione durante l'attività diurna. Un esempio per tutti è rappresentato da una piccola formazione chiamata amigdala, nota per svolgere un ruolo cruciale nella regolazione delle emozioni negative durante il giorno. Alcuni studi indicano che svolgerebbe lo stesso ruolo anche nel sonno e che la neurochimica cerebrale sottostante sia simile a quella della veglia».

Uno studio realizzato dal gruppo di ricerca di De Gennaro sui sogni di pazienti affetti da Malattia di Parkinson – che quindi avevano un ridotto funzionamento dei network cerebrali mediati dalla dopamina – ha messo in evidenza un ruolo di questo neuromediatore nella produzione di sogni, che in questi pazienti sono infatti risultati poco vividi e impoveriti. C'è un altro esempio di continuità tra meccanismi della veglia e del sogno dice ancora De Gennaro, «ed è rappresentato dagli incubi dei pazienti affetti da Disturbo Post-Traumatico da Stress. Come gli psichiatri hanno descritto da decenni, i *flashback* visivi dell'esperienza traumatica che sono alla base di questo disturbo rappresentano un suo sintomo cardine. In assoluta continuità, chi ne soffre vive sogni terrifici e incubi notturni che sono spesso una ri-visualizzazione della scena del trauma».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il senso di paura provato serve come allenamento

Ecco perché bisogna rallegrarsi di una notte piena di incubi

Sperimentare emozioni terrificanti mentre dormiamo serve a prepararci ad affrontare con maggior sangue freddo i pericoli reali

Lo facciamo tutti, anche se poi al risveglio in parecchi non ricordano nulla: pare proprio che sognare sia un'attività necessaria al cervello. Tanto che perfino fare brutti sogni avrebbe un suo perché: lo sostiene uno studio svizzero secondo cui sarebbero una sorta di «allenamento» a gestire le paure della vita reale, per poter rispondere meglio a situazioni che ci provocano ansia quando siamo svegli. I ricercatori hanno cercato di capire innanzitutto che cosa succede nel cervello mentre sogna, eseguendo un elettroencefalogramma ad alta densità (mettendo ben 256 elettrodi sul cranio anziché la decina o poco più dell'esame standard) su 18 volontari che dormivano e venivano periodicamente svegliati per sapere se stesse sognando e di che natura fosse l'attività onirica. Un discreto disagio che però è servito a identificare due regioni cerebrali che si accendono quando nei sogni proviamo angos-

scia: l'*insula*, che da svegli è coinvolta nella valutazione delle emozioni e si attiva quando ci impauriamo, e la corteccia cingolata, che ha un ruolo nei comportamenti di reazione alle minacce. Le zone che la paura «accende», nel sogno e da svegli, sono perciò simili; il passo successivo è stato cercare di capire se essere terrorizzati durante il sonno abbia ripercussioni di giorno e così Lampros Perogamvros, il ricercatore dell'università di Ginevra che ha coordinato l'indagine, ha dato a poco meno di cento volontari diari del sonno da compilare per una settimana, per annotare le emozioni provate durante i sogni e se e quando avessero avuto esperienze oniriche paurose. Poi, dopo averli messi in una risonanza magnetica, ha fatto vedere loro immagini neutre oppure emotivamente negative e registrato come si attivava il cervello, soprattutto in aree coinvolte nella gestione delle emozioni come l'amigdala, la corteccia

prefrontale, l'insula e la corteccia cingolata. «Più a lungo si prova paura nei sogni, meno si attivano amigdala, insula e corteccia cingolata di fronte a immagini ansiogene. La corteccia prefrontale mediale invece, che agisce come freno sull'amigdala quando proviamo paura, si accende in proporzione al numero di brutti sogni: più se ne sono fatti, più si attiva», racconta Perogamvros. «I sogni perciò potrebbero essere una sorta di allenamento: simuliamo situazioni terrificanti mentre dormiamo per prepararci ad affrontare con maggior sangue freddo i pericoli veri, che incontriamo da svegli». Il ricercatore specifica però che non si parla degli incubi che ci svegliano nel cuore della notte col cuore che batte all'impazzata: «Oltre una certa soglia di paura si perdono i benefici di regolazione delle emozioni», conclude Perogamvros.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C'era una volta

di Pier Luigi Vercesi

DA PENELOPE AL TITANIC I SOGNI PREMONITORI TRA INGANNO E VERITÀ

Quando affondò il Titanic, centinaia di persone dissero di averlo sognato la notte precedente. Si ascoltarono le testimonianze e 19 casi vennero giudicati, da chi credeva alle divinazioni, come «autenticamente premonitori». Gli scettici dissero che la campagna pubblicitaria sull'invulnerabilità del transatlantico era talmente martellante che la gente se la sognò di notte e i pessimisti elaborarono il messaggio a modo loro. Gli



La partenza del Titanic (Lapresse)

statistici fecero due conti: in media si fanno cinque sogni per notte, moltiplicati per un miliardo di persone (mettiamo pure meno) fa una cifra spropositata e, per la legge dei grandi numeri, erano fin pochi quelli che, suggestionati, potenzialmente potevano sognare la fine ingloriosa del Titanic. La storia dei sogni è un bel rebus, non perché gli scienziati faticino a spiegarli e debbano procedere per teorie, ma perché da che l'uomo ha il dono della favella, quando non sa come far passare un messaggio se la cava attribuendolo a un sogno. È basata su un sogno l'*Epopea di Gilgamesh* composta quattromila anni fa. Nella Bibbia sognano Re Salomone e quasi tutti i profeti, tanto da attribuire al tocco divino la capacità di dare senso all'attività onirica. Per Omero, i sogni li inviano gli dei o i nostri antenati. Dei secondi

possiamo fidarci, ma i primi sono ingannatori. Lo spiega bene la povera Penelope per mettere un po' di strizza ai proci: «Ospite, i sogni sono vani, inspiegabili: non tutti si avverano, purtroppo, per gli uomini. Due son le porte dei sogni inconsistenti: una ha battenti di corno, l'altra d'avorio: quelli che vengono fuori dal candido avorio, avvolgono d'inganni la mente, parole vane portando; quelli invece che escono fuori dal lucido corno, verità li incorona, se un mortale li vede». E dietro le tende Odisseo già tendeva l'arco. Non è poi un sogno, e per la prima parte un incubo, la *Commedia* di Dante? Nel Novecento vennero Freud e tanti altri. Una teoria dei sogni, del resto, non si nega a nessuno. Persino Biancaneve canticchia la sua: «I sogni son desideri...».

© RIPRODUZIONE RISERVATA