

# OGGI

IL SETTIMANALE DEGLI ITALIANI

N° 44  
03.11.2022

WWW.OGGI.IT

## KIM ROSSI STUART

**DATEMI UN CAVALLO  
E RICONQUISTERÒ  
LA FIDUCIA DI UN FIGLIO**

di Michela Auriti

## RONZULLI

**VITA DI LICIA,  
SPINA DELLA MELONI  
E DONNA FORTE  
DEL CAVALIERE**

di Marianna Aprile

## AMANDA KNOX

**«DIRÒ ALLA MIA BAMBINA  
CHE SONO INNOCENTE»**

di Alessandro Penna

## BENESSERE

**COME AFFRONTARE  
I DISAGI D'AUTUNNO**

**ATTENTI AL SONNO:  
C'È UN MEDICO  
CHE LO CURA**

di Stefano Lorenzetto

## SCRIVONO PER VOI

Liliana Segre

Ferruccio  
de Bortoli

Fabio Fazio

Massimo Bucchi

**DAMIANO**  
È il volto e la  
voce della band  
italiana che sta  
conquistando  
il mondo. Il loro  
ultimo singolo  
è primo in 28  
Paesi. Quattro  
fenomeni  
che si vogliono  
bene come  
quando, 5 anni  
fa, la favola è  
cominciata

**MÅNESKIN**

# TUTTI PER UNO

di Paola Jacobbì, Dea Verna, Massimo Poggini  
foto di Pigi Cipelli



€ 2,00

200435  
9770030107007

Periodico Settimanale: A € 5,10-B € 4,00-C € 3,50-D € 3,00-E € 2,80-F € 2,80-G € 2,80-H € 2,80-I € 2,80-J € 2,80-K € 2,80-L € 2,80-M € 2,80-N € 2,80-O € 2,80-P € 2,80-Q € 2,80-R € 2,80-S € 2,80-T € 2,80-U € 2,80-V € 2,80-W € 2,80-X € 2,80-Y € 2,80-Z € 2,80-AA € 2,80-AB € 2,80-AC € 2,80-AD € 2,80-AE € 2,80-AF € 2,80-AG € 2,80-AH € 2,80-AI € 2,80-AJ € 2,80-AK € 2,80-AL € 2,80-AM € 2,80-AN € 2,80-AO € 2,80-AP € 2,80-AQ € 2,80-AR € 2,80-AS € 2,80-AT € 2,80-AU € 2,80-AV € 2,80-AW € 2,80-AX € 2,80-AY € 2,80-AZ € 2,80-BA € 2,80-BB € 2,80-BC € 2,80-BD € 2,80-BE € 2,80-BF € 2,80-BG € 2,80-BH € 2,80-BI € 2,80-BJ € 2,80-BK € 2,80-BL € 2,80-BM € 2,80-BN € 2,80-BO € 2,80-BP € 2,80-BQ € 2,80-BR € 2,80-BS € 2,80-BT € 2,80-BU € 2,80-BV € 2,80-BW € 2,80-BX € 2,80-BY € 2,80-BZ € 2,80-CA € 2,80-CB € 2,80-CC € 2,80-CD € 2,80-CE € 2,80-CF € 2,80-CG € 2,80-CH € 2,80-CI € 2,80-CJ € 2,80-CK € 2,80-CL € 2,80-CM € 2,80-CN € 2,80-CO € 2,80-CP € 2,80-CQ € 2,80-CR € 2,80-CS € 2,80-CT € 2,80-CU € 2,80-CV € 2,80-CW € 2,80-CX € 2,80-CY € 2,80-CZ € 2,80-DA € 2,80-DB € 2,80-DC € 2,80-DD € 2,80-DE € 2,80-DF € 2,80-DG € 2,80-DH € 2,80-DI € 2,80-DJ € 2,80-DK € 2,80-DM € 2,80-DO € 2,80-DP € 2,80-DQ € 2,80-DR € 2,80-DS € 2,80-DT € 2,80-DU € 2,80-DV € 2,80-DW € 2,80-DX € 2,80-DY € 2,80-DZ € 2,80-EA € 2,80-EB € 2,80-EC € 2,80-ED € 2,80-EE € 2,80-EF € 2,80-EG € 2,80-EH € 2,80-EI € 2,80-EJ € 2,80-EK € 2,80-EL € 2,80-EM € 2,80-EN € 2,80-EO € 2,80-EP € 2,80-EQ € 2,80-ER € 2,80-ES € 2,80-ET € 2,80-EU € 2,80-EV € 2,80-EW € 2,80-EX € 2,80-EY € 2,80-EZ € 2,80-FA € 2,80-FB € 2,80-FC € 2,80-FD € 2,80-FE € 2,80-FF € 2,80-FG € 2,80-FH € 2,80-FI € 2,80-FJ € 2,80-FK € 2,80-FL € 2,80-FM € 2,80-FN € 2,80-FO € 2,80-FP € 2,80-FQ € 2,80-FR € 2,80-FS € 2,80-FT € 2,80-FU € 2,80-FV € 2,80-FW € 2,80-FX € 2,80-FY € 2,80-FZ € 2,80-GA € 2,80-GB € 2,80-GC € 2,80-GD € 2,80-GE € 2,80-GF € 2,80-GG € 2,80-GH € 2,80-GI € 2,80-GJ € 2,80-GK € 2,80-GL € 2,80-GM € 2,80-GN € 2,80-GO € 2,80-GP € 2,80-GQ € 2,80-GR € 2,80-GS € 2,80-GT € 2,80-GU € 2,80-GV € 2,80-GW € 2,80-GX € 2,80-GY € 2,80-GZ € 2,80-HA € 2,80-HB € 2,80-HC € 2,80-HD € 2,80-HE € 2,80-HF € 2,80-HG € 2,80-HH € 2,80-HI € 2,80-HJ € 2,80-HK € 2,80-HL € 2,80-HM € 2,80-HN € 2,80-HO € 2,80-HP € 2,80-HQ € 2,80-HR € 2,80-HS € 2,80-HT € 2,80-HU € 2,80-HV € 2,80-HW € 2,80-HX € 2,80-HY € 2,80-HZ € 2,80-IA € 2,80-IB € 2,80-IC € 2,80-ID € 2,80-IE € 2,80-IF € 2,80-IG € 2,80-IH € 2,80-II € 2,80-IJ € 2,80-IK € 2,80-IL € 2,80-IM € 2,80-IN € 2,80-IO € 2,80-IP € 2,80-IQ € 2,80-IR € 2,80-IS € 2,80-IT € 2,80-IU € 2,80-IV € 2,80-IW € 2,80-IX € 2,80-IY € 2,80-IZ € 2,80-JA € 2,80-JB € 2,80-JC € 2,80-JD € 2,80-JE € 2,80-JF € 2,80-JG € 2,80-JH € 2,80-JI € 2,80-JJ € 2,80-JK € 2,80-JL € 2,80-JM € 2,80-JN € 2,80-JO € 2,80-JP € 2,80-JQ € 2,80-JR € 2,80-JS € 2,80-JT € 2,80-JU € 2,80-JV € 2,80-JW € 2,80-JX € 2,80-JY € 2,80-JZ € 2,80-KA € 2,80-KB € 2,80-KC € 2,80-KD € 2,80-KE € 2,80-KF € 2,80-KG € 2,80-KH € 2,80-KI € 2,80-KJ € 2,80-KK € 2,80-KL € 2,80-KM € 2,80-KN € 2,80-KO € 2,80-KP € 2,80-KQ € 2,80-KR € 2,80-KS € 2,80-KT € 2,80-KU € 2,80-KV € 2,80-KW € 2,80-KX € 2,80-KY € 2,80-KZ € 2,80-LA € 2,80-LB € 2,80-LC € 2,80-LD € 2,80-LE € 2,80-LF € 2,80-LG € 2,80-LH € 2,80-LI € 2,80-LJ € 2,80-LK € 2,80-LM € 2,80-LN € 2,80-LO € 2,80-LP € 2,80-LQ € 2,80-LR € 2,80-LS € 2,80-LT € 2,80-LU € 2,80-LV € 2,80-LW € 2,80-LX € 2,80-LY € 2,80-LZ € 2,80-MA € 2,80-MB € 2,80-MC € 2,80-MD € 2,80-ME € 2,80-MF € 2,80-MG € 2,80-MH € 2,80-MI € 2,80-MJ € 2,80-MK € 2,80-ML € 2,80-MN € 2,80-MO € 2,80-MP € 2,80-MQ € 2,80-MR € 2,80-MS € 2,80-MT € 2,80-MU € 2,80-MV € 2,80-MW € 2,80-MX € 2,80-MY € 2,80-MZ € 2,80-NA € 2,80-NB € 2,80-NC € 2,80-ND € 2,80-NE € 2,80-NF € 2,80-NG € 2,80-NH € 2,80-NI € 2,80-NJ € 2,80-NK € 2,80-NL € 2,80-NM € 2,80-NO € 2,80-NP € 2,80-NQ € 2,80-NR € 2,80-NS € 2,80-NT € 2,80-NU € 2,80-NV € 2,80-NW € 2,80-NX € 2,80-NY € 2,80-NZ € 2,80-OA € 2,80-OB € 2,80-OC € 2,80-OD € 2,80-OE € 2,80-OF € 2,80-OG € 2,80-OH € 2,80-OI € 2,80-OJ € 2,80-OK € 2,80-OL € 2,80-OM € 2,80-ON € 2,80-OO € 2,80-OP € 2,80-OQ € 2,80-OR € 2,80-OS € 2,80-OT € 2,80-OU € 2,80-OV € 2,80-OW € 2,80-OX € 2,80-OY € 2,80-OZ € 2,80-PA € 2,80-PB € 2,80-PC € 2,80-PD € 2,80-PE € 2,80-PF € 2,80-PG € 2,80-PH € 2,80-PI € 2,80-PJ € 2,80-PK € 2,80-PL € 2,80-PM € 2,80-PN € 2,80-PO € 2,80-PP € 2,80-PQ € 2,80-PR € 2,80-PS € 2,80-PT € 2,80-PU € 2,80-PV € 2,80-PW € 2,80-PX € 2,80-PY € 2,80-PZ € 2,80-QA € 2,80-QB € 2,80-QC € 2,80-QD € 2,80-QE € 2,80-QF € 2,80-QG € 2,80-QH € 2,80-QI € 2,80-QJ € 2,80-QK € 2,80-QL € 2,80-QM € 2,80-QN € 2,80-QO € 2,80-QP € 2,80-QL € 2,80-QR € 2,80-QS € 2,80-QU € 2,80-QV € 2,80-QW € 2,80-QX € 2,80-QY € 2,80-QZ € 2,80-RA € 2,80-RB € 2,80-RC € 2,80-RD € 2,80-RE € 2,80-RF € 2,80-RG € 2,80-RH € 2,80-RI € 2,80-RJ € 2,80-RK € 2,80-RL € 2,80-RM € 2,80-RN € 2,80-RO € 2,80-RP € 2,80-RQ € 2,80-RR € 2,80-RS € 2,80-RT € 2,80-RU € 2,80-RV € 2,80-RW € 2,80-RX € 2,80-RY € 2,80-RZ € 2,80-SA € 2,80-SB € 2,80-SC € 2,80-SD € 2,80-SE € 2,80-SF € 2,80-SG € 2,80-SH € 2,80-SI € 2,80-SJ € 2,80-SK € 2,80-SL € 2,80-SM € 2,80-SN € 2,80-SO € 2,80-SP € 2,80-SQ € 2,80-SR € 2,80-SS € 2,80-ST € 2,80-SU € 2,80-SV € 2,80-SW € 2,80-SX € 2,80-SY € 2,80-SZ € 2,80-TA € 2,80-TB € 2,80-TC € 2,80-TD € 2,80-TE € 2,80-TF € 2,80-TG € 2,80-TH € 2,80-TI € 2,80-TJ € 2,80-TK € 2,80-TL € 2,80-TM € 2,80-TN € 2,80-TO € 2,80-TP € 2,80-TQ € 2,80-TR € 2,80-TS € 2,80-TU € 2,80-TV € 2,80-TW € 2,80-TX € 2,80-TY € 2,80-TZ € 2,80-UA € 2,80-UB € 2,80-UC € 2,80-UD € 2,80-UE € 2,80-UF € 2,80-UG € 2,80-UH € 2,80-UI € 2,80-UJ € 2,80-UK € 2,80-UL € 2,80-UM € 2,80-UN € 2,80-UO € 2,80-UP € 2,80-UQ € 2,80-UR € 2,80-US € 2,80-UT € 2,80-UU € 2,80-UV € 2,80-UW € 2,80-UX € 2,80-UY € 2,80-UZ € 2,80-VA € 2,80-VB € 2,80-VC € 2,80-VD € 2,80-VE € 2,80-VF € 2,80-VG € 2,80-VH € 2,80-VI € 2,80-VJ € 2,80-VK € 2,80-VL € 2,80-VM € 2,80-VN € 2,80-VO € 2,80-VP € 2,80-VQ € 2,80-VR € 2,80-VS € 2,80-VT € 2,80-VU € 2,80-VV € 2,80-VW € 2,80-VX € 2,80-VY € 2,80-VZ € 2,80-WA € 2,80-WB € 2,80-WC € 2,80-WD € 2,80-WE € 2,80-WF € 2,80-WG € 2,80-WH € 2,80-WI € 2,80-WJ € 2,80-WK € 2,80-WL € 2,80-WM € 2,80-WN € 2,80-WO € 2,80-WP € 2,80-WQ € 2,80-WR € 2,80-WS € 2,80-WT € 2,80-WU € 2,80-WV € 2,80-WW € 2,80-WX € 2,80-WY € 2,80-WZ € 2,80-XA € 2,80-XB € 2,80-XC € 2,80-XD € 2,80-XE € 2,80-XF € 2,80-XG € 2,80-XH € 2,80-XI € 2,80-XJ € 2,80-XK € 2,80-XL € 2,80-XM € 2,80-XN € 2,80-XO € 2,80-XP € 2,80-XQ € 2,80-XR € 2,80-XS € 2,80-XT € 2,80-XU € 2,80-XV € 2,80-XW € 2,80-XX € 2,80-XY € 2,80-XZ € 2,80-YA € 2,80-YB € 2,80-YC € 2,80-YD € 2,80-YE € 2,80-YF € 2,80-YG € 2,80-YH € 2,80-YI € 2,80-YJ € 2,80-YK € 2,80-YL € 2,80-YM € 2,80-YN € 2,80-YO € 2,80-YP € 2,80-YQ € 2,80-YR € 2,80-YS € 2,80-YT € 2,80-YU € 2,80-YV € 2,80-YW € 2,80-YY € 2,80-YZ € 2,80-ZA € 2,80-ZB € 2,80-ZC € 2,80-ZD € 2,80-ZE € 2,80-ZF € 2,80-ZG € 2,80-ZH € 2,80-ZI € 2,80-ZJ € 2,80-ZK € 2,80-ZL € 2,80-ZM € 2,80-ZN € 2,80-ZO € 2,80-ZP € 2,80-ZQ € 2,80-ZR € 2,80-ZS € 2,80-ZT € 2,80-ZU € 2,80-ZV € 2,80-ZW € 2,80-ZX € 2,80-ZY € 2,80-ZZ



FEDEZ



BELLA HADID



# SOLO CHI DORME

Otto milioni di italiani hanno malattie legate all'insonnia che bruciano 5 miliardi di Pil. Il professor **Luigi Ferini Strambi**, che da 40 anni "vigila" sul nostro riposo, qui ci spiega perché è così importante e quali i segreti per facilitarlo. Che a casa sua sono ben conosciuti. Anche dal cane

di **STEFANO LORENZETTO**

**D**ormire il sonno del giusto è la regola per il professor Luigi Ferini Strambi. Il primario del Centro di medicina del sonno del San Raffaele Turro di Milano non ha mai passato una notte con gli occhi sbarrati. Qualora dovesse capitargli, invece delle pecore potrebbe contare i pazienti che ha avuto in oltre 40 anni di carriera: decine di migliaia. Nato a Tolentino (Macerata) il 3 luglio 1955, sposato un paio di volte (due figli dal primo matrimonio, due dal secondo), laureato in medicina nel 1980, specializzato in neurologia, è stato ricercatore presso lo Sleep disorders and research center del Baylor college of medicine di Houston, in Texas.

Ferini Strambi, *past president* della World association of sleep medicine e dell'Associazione italiana medicina del sonno, è fra i massimi studiosi delle molteplici patologie che riguardano 8 milioni di italiani e bruciano ogni anno 5 miliardi di Pil in degenze, farmaci, giornate di lavoro perse, incidenti, scarsa produttività. Il suo paziente più illustre

MARIO BALOTELLI



ELSA HOSK



SILVIO BERLUSCONI



# PIGLIA PESCI (EH SÌ)



## È IL PRIMARIO DI UN CENTRO ALL'AVANGUARDIA

Luigi Ferini Strambi, 67, primario del Centro di medicina del sonno del San Raffaele Turro di Milano. Sopra, da sinistra: Fedez, 33, addormentato accanto alla moglie Chiara Ferragni, 35; la modella Bella Hadid, 26, appisolata con una amica sulle ginocchia; il calciatore Mario Balotelli, 32; la modella Elsa Hosk, 33; Silvio Berlusconi, 86.

stefano g. pavese



JOHN LEGEND



BELÉN RODRIGUEZ



fu Francesco Cossiga, ricoverato in gran segreto, «ma andavo a trovarlo anche a Roma, ed erano visite spassose che non duravano mai meno di quattro ore». Ricorse a lungo alle sue cure anche Pietro Fiordelli, il vescovo di Prato processato nel 1956 per la lettera in cui, sulla base del codice di diritto canonico, qualificava «pubblici concubini» e «pubblici peccatori» due battezzati che avevano deciso di sposarsi in municipio. Me lo confidò l'interessato, a distanza di 42 anni ancora vittima degli incubi notturni per una vicenda che indusse Pio XII a cancellare l'udienza al corpo diplomatico accreditato presso la Santa Sede e il cardinale Giacomo Lercaro, poi progressista, a parare a tutto le chiese di Bologna e a far suonare a morto le campane.

**Amazon sta per lanciare Halo Rise, dispositivo da 139,99 dollari per il monitoraggio della qualità del sonno. Che cosa ne pensa, professore?**

«Utile per ricordare l'importanza del sonno. Bisognerebbe confrontarlo con le metodiche tradizionali di registrazione per verificarne l'attendibilità. Sicuramente non utile per una diagnosi».

**Come mai è stato attratto dal sonno?**

«Da studente, all'ospedale Pini, i miei compagni si offrivano come cavie, io facevo lo sperimentatore. Poco dopo che s'erano addormentati, gli iniettavo la fisostigmina, ricavata da una fava usata per il giudizio di Dio dalla tribù degli Efik in Nigeria. Dal son-

no pesante passavano in un minuto alla fase Rem. Manipolare l'attività cerebrale mi parve esaltante».

**Ricovera i pazienti per vederli dormire?**

«Certo. Vengono da tutta Europa e persino dagli Stati Uniti. Ho 12 posti letto con medici e tecnici che lavorano 24 ore su 24, ma soprattutto di notte».

**A che serve il sonno?**

«Me lo chiese anche un tassista di Roma».

**L'equiparazione mi lusinga.**

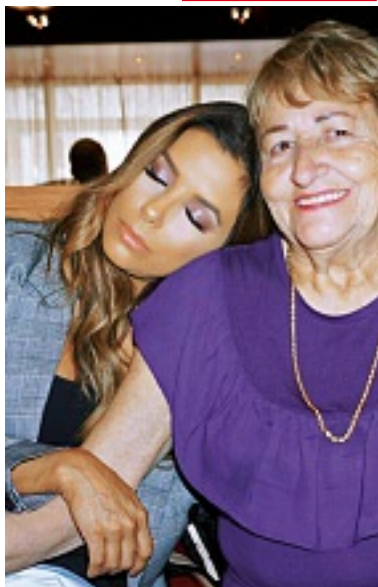
«Era per dire che vorrà una risposta rapida. In estrema sintesi, ci sono due fasi nel sonno: non Rem e Rem, acronimo di *rapid eye movement*, movimento oculare rapido. La prima, più profonda, dura 2-3 ore e dà riposo a corpo e mente. La seconda è quella dei sogni bizzarri, una messinscena di pulsioni oscure che di giorno controlliamo, ed è fondamentale per il consolidamento della memoria. Nella fase non Rem il sistema glinfatico fa pulizia nel cervello, elimina le proteine e le sostanze nocive. Nella fase Rem resetta la parte emotiva».

**Chi non dorme rischia la vita?**

«Sì, e tante malattie. Il sonno inibisce il cortisolo, l'ormone dello stress. Quindi mette a riposo il cuore e abbassa la pressione arteriosa, altrimenti moriremmo tutti di ictus o infarto. Il guaio è che solo il 20 per cento di coloro che soffrono di insonnia

“

**La mancanza di sonno aumenta di 2,5 volte il rischio di andare incontro alla depressione**

**NEK****EVA LONGORIA**

### IL PISOLINO DEI FAMOSI

Sopra, da sinistra: il cantautore e produttore John Legend, 43 con il figlio; la showgirl Belén Rodríguez, 38; il cantautore Nek, 50; l'attrice Eva Longoria, 47, con la madre. Sotto, Ferini Strambi con un collaboratore e un paziente.

persistente lo riferisce al medico di famiglia».

#### Per quale motivo tacciono?

«Temono che gli prescriva farmaci. O non lo reputano un fattore importante».

#### Eppure i sedativi ipnotici sono molto diffusi.

«Il 10 per cento degli insonni assume benzodiazepine, Z drugs, antidepressivi. Ho pazienti che devo ricoverare per disintossicarli: arrivano a consumare 4-5 boccette di Lormetazepam al giorno».



stefano g. pavese

#### È pazzesco.

«Concordo. Ma va detto che senza farmaci l'insonnia può cronicizzarsi. Non si cura con la melissa».

#### Quante ore di sonno servono per notte?

«Potrei risponderle da 6 a 9. Però non conta la quantità, bensì la qualità. Se russo e ho le Osas, apnee ostruttive del sonno, quando mi alzo sarò uno straccio. È un problema enorme, che riguarda 5 uomini e 3 donne su 100. Eppure alle patologie del sonno, che investono il 15 per cento della popolazione, sa quanto tempo dedicano i docenti universitari durante le lezioni nei sei anni di medicina? Un'ora e mezza in tutto! È il mio grande cruccio».

#### I risvegli notturni devono allarmare?

«La nicturia, cioè la frequente necessità di interrompere il riposo per andare in bagno, nell'uomo non è solo indizio di ipertrofia prostatica benigna. Potrebbero c'entrare le apnee ostruttive, prima causa di nicturia. Infatti la terapia ventilatoria con Cpap normalizza l'ormone natriuretico e le fa scomparire sin dalla prima notte di trattamento. Ha idea di quante prostate ho salvato in questo modo?».

#### L'otorinolaringoiatra non risolve?

«Vedo più di 3 mila pazienti l'anno che soffrono di apnee notturne e ne indirizzo verso la chirurgia plastica su turbinati nasali, ugola, palato e faringe solo 5 ogni 100. Per il resto ricorro alla terapia posizionale con Night shift, un collarino elettronico che impedisce di stare supini e costringe a dormire sul fianco. O prescrivo Mad, un apparecchio intraorale che fa avanzare leggermente mandibola e lingua, rende più pervie le prime vie aeree ed evita che collassino durante il sonno. Inoltre va ridotto il peso: calare di 10 chili equivale a perderne uno nel collo».

#### Giacere sul dorso con il viso e il petto rivolti all'insù fa così male alla salute?

«Sì. Il sistema glinfatico non funziona bene in posizione supina. Bisogna dormire su un fianco».

#### La mancanza di sonno porta alla depressione?

«Aumenta di 2,5 volte il rischio di andare incontro a questa sindrome. Il risveglio precoce precede di un paio di settimane l'esordio della depressione unipolare. Invece il depresso bipolare non soffre di insonnia, anzi dorme tanto e sta sempre a letto».

#### Meglio coricarsi a pancia piena oppure vuota?



MATTEO SALVINI



ANDREA BOCELLI

**IN VIAGGIO**

Sopra, da sinistra, appisolati durante un viaggio, Matteo Salvini, 49, e Andrea Bocelli, 64. Sotto, Ferini Strambi (nel cerchio) con la sua equipe.

«A metà. Ma non 5 minuti dopo cena. La fame non va bene, provoca un calo eccessivo della glicemia».

**Il reflusso gastroesofageo influisce sul riposo?**

«È uno dei sintomi più strettamente correlati con le apnee. Le Osas sono la prima causa di ipertensione farmaco-resistente, vale a dire pressione alta che neppure la combinazione di 3-4 medicinali riesce a curare. Solo che a un congresso di cardiologi ho accertato che appena il 15 per cento di loro lo sapeva».

**Tutti sognano?**

«Tutti. Ma 10 minuti di sonno non Rem cancellano i sogni. Tra i 50 e i 70 anni se ne memorizzano in media 5-6 al mese. Le donne ricordano di più».

**Ha curato molti sonnambuli?**

«Parecchie decine. Ricordo in particolare un ragazzo che andò sul terrazzo, inforcò la bici, cadde nel vuoto e se la cavò solo con qualche frattura. È una condizione legata al risveglio parziale di alcune aree del cervello durante il sonno profondo. Il sonnambulo va ricondotto a letto con molta delicatezza, perché si trova in una situazione di confusione e potrebbe avere reazioni violente. Spesso non c'è deambulazione: il soggetto si siede sulle coltri, si guarda attorno, parla e si rimette giù».

**Tenere il televisore in camera: giusto o sbagliato?**

«Sbagliato. La terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia ha come prima regola che il letto serva per dormire. Beh, ogni tanto anche per qual-

cos'altro, avendone la possibilità. Ma non certo per guardare telegiornali, film e reality show».

**Fa male compulsare telefonini e tablet prima di addormentarsi?**

«Malissimo. La luce dei display inibisce il rilascio della melatonina, indispensabile per un buon riposo. In un decennio i ragazzi sotto i 20 anni che hanno problemi di insonnia sono raddoppiati, dal 10 al 20 per cento. Vanno a letto con due cellulari accesi, lasciando attive le notifiche, che provocano un sonno frammentato. Si coricano alle 4, dormono di mattina. Un'anarchia che li espone maggiormente al diabete e alle infezioni. A Wuhan, dove iniziò la pandemia, si è constatato che i cattivi dormitori colpiti dal Covid hanno più probabilità di finire in terapia intensiva rispetto ai buoni dormitori».

**Lavorare di notte è poco salutare?**

«Eccome. Nei turnisti sono in agguato ipertensione e altri disturbi cardiocircolatori e gastroenterici».

**Togliere l'ora legale è deleterio?**

«Sì. Andrebbe mantenuta. La luce migliora l'umore, facilita movimento e relazioni. L'andirivieni fra ora solare e ora legale è una somma di mini jet lag».

**Il sonnellino pomeridiano aiuta?**

«Solo se dura 20 minuti. Fa male imitare un mio collega bolognese che, finito il pasto di mezzodì, s'infilava il pigiama e

dormiva per tre ore».

**Pare che Bettino Craxi riuscisse a schiacciare un pisolino stando in piedi, appoggiato al muro.**

«Può essere. Il cervello ha la facoltà di dormire a pezzi. Si chiama sonno locale. Sei sveglio, ma in quel momento una parte dell'encefalo dorme».

**È mai rimasto sveglio la notte?**

«Assolutamente no. La mia latenza di addormentamento varia da 5 a 10 secondi. È così per tutti a casa nostra. Compreso il cane».

OG

Stefano Lorenzetto

©RIPRODUZIONE RISERVATA



stefano g. pavese

66

**Tutti sognano ma 10 minuti in fase Rem cancellano i ricordi. Tra i 50 e i 70 anni si memorizzano 5-6 sogni al mese**