

# AMICI DEL CERVELLO

NEWS

Organo Ufficiale dell'ARNo Associazione Ricerca Neurologica

2015 - Anno VI - Numero 2

## IL SONNO QUESTO SCONOSCIUTO

Editoriale del Direttore Scientifico Prof. U. Bonucelli

Proviamo per prima cosa a dare una definizione del sonno: «stato di coscienza differente dalla veglia che si accompagna anche a temporanee modificazioni di tutto l'organismo». Come la fame, la sete e l'attività sessuale, il sonno è una necessità parzialmente rinviabile nel tempo ma non troppo; si tratta quindi di un'attività necessaria per il ristoro non solo del cervello ma di tutto quanto il corpo. In realtà questo recupero non avviene mediante spegnimento delle funzioni cerebrali. Il cervello non si riposa mai, nemmeno quando si dorme. Ci sono due tipi di sonno: il *sonno profondo* e il *sonno REM* (dall'inglese Rapid Eye Movements, movimenti oculari rapidi, che lo contraddistinguono). Durante il sonno profondo (che si sviluppa in 4 stadi) il cervello rallenta le proprie attività e tutti i neuroni lavorano in modo sincronizzato e armonico, mentre il resto dell'organismo si trova in una condizione di riposo-pur con movimenti del corpo nelle posizioni laterali, supina e prona con un battito cardiaco ed una pressione del sangue regolari. Nel sonno REM il cervello è invece molto più attivo, e sul piano elettroencefalografico (cioè dell'attività elettrica) si comporta come durante la veglia. Il resto dell'organismo può essere caratterizzato da alterazioni come l'irregolarità del battito cardiaco e l'aumento della pressione e della temperatura, talvolta accompagnato da uno stato di eccitazione sessuale, sia per l'uomo sia per la donna.

Un soggetto risvegliato da questa fase del sonno riferisce che stava sognando. Il sonno REM presenta inoltre una particolarità: i muscoli sono ipotonicici, come paralizzati, ed il corpo molto rilassato e quasi flaccido risente della forza di gravità in modo particolare in questa fase del sonno. Il sonno profondo ed il sonno REM si succedono nel corso della notte attraverso quattro o cinque cicli della durata di circa due ore ciascuno (Figura ), fino al risveglio mattutino. I cicli più vicini al risveglio sono costituiti in prevalenza da sonno REM, mentre i

primi cicli della notte prevedono una predominanza di sonno profondo. In media dovremmo dormire circa otto ore per notte, ma la casistica varia parecchio anche in base alle fasi della vita: un bambino per esempio dorme molto più di un adulto, e un neonato dorme addirittura il 90% del suo tempo. Una persona adulta normale ha bisogno delle classiche otto ore. La qualità del sonno è importantissima, per il benessere del cervello e di tutto l'organismo. Il sonno è influenzato da molti fattori personali ed ambientali. Dormire ogni notte al di sotto delle proprie necessità può creare problemi al cervello e al nostro organismo. Dormire bene significa però prima di tutto addormentarsi, passaggio che per molte persone non è sempre facile. L'addormentamento, ovvero quel lasso di tempo necessario al cervello per staccare la spina e traghettare il nostro corpo dallo stato di veglia al sonno, è un aspetto cruciale.

Per capire bene questa fase così delicata bisogna andare molto indietro nel tempo. Di fatto i meccanismi del sonno sono molto flessibili perché si sono sviluppati nell'uomo preistorico in condizioni di costante pericolo notturno per l'uomo, che poteva essere aggredito dai suoi simili o da belve feroci. Nella fase dell'addormentamento, in un ambiente sicuro e al riparo da eventi atmosferici, dal pericolo costituito da altre persone o da animali, e con una temperatura adeguata, si registra un primo passaggio, un distacco dal mondo

esterno che si attua con la chiusura degli occhi. La mancanza di immagini visive sostituite dall'oscurità, dal silenzio e dalla sensazione di sicurezza che sono quindi la prima condizione necessaria per dormire. Attenzione, però, perché durante questa fase (ma anche dopo, quando si alternano i cicli di sonno profondo e REM) basta un forte rumore improvviso per mandare tutto all'aria e risvegliarci. Per prendere sonno non basta semplicemente chiudere gli occhi. I meccanismi chimici ed elettrici che governano l'alternanza sonno-veglia

SEGUE ►



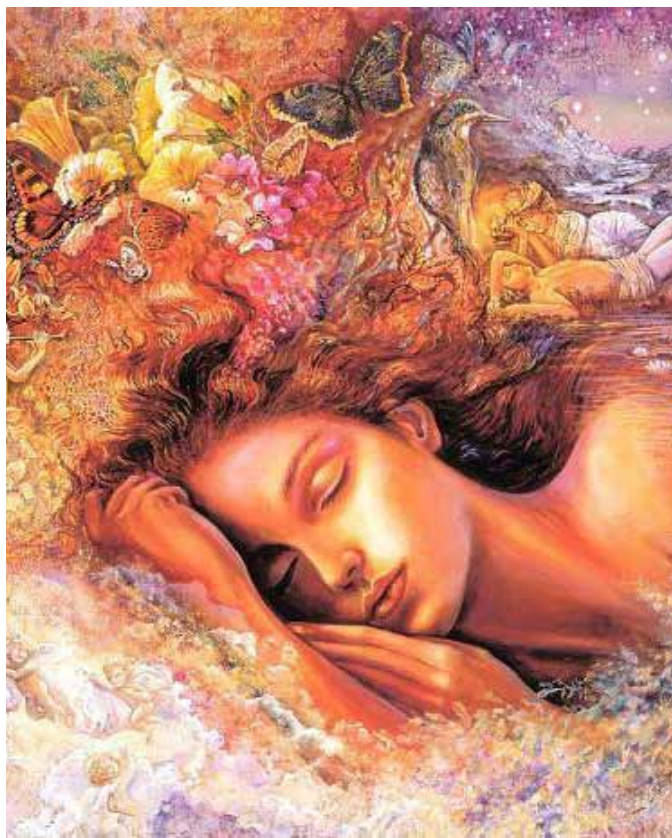


# SONNO E CERVELLO

sono tra i più complessi del nostro organismo, e richiedono il succedersi di una catena di eventi che ha bisogno di alcuni minuti per concretizzarsi nel sonno: il sonno profondo ed il sonno REM sono stati di coscienza differenti dalla veglia, e per arrivarci è necessaria l'attivazione di vari centri del cervello. Il disturbo del sonno più frequente e diffuso è sicuramente l'insonnia, ovvero la sensazione di avere dormito poco e male, secondo una valutazione soggettiva che può essere confermata da un riscontro oggettivo come l'esame poligrafico nel cosiddetto «laboratorio del sonno»-uno dei più noti in Italia si trova nella Neurologia di Pisa -dove vengono registrate le attività cerebrali mediante elettroencefalogramma e altre funzioni come i movimenti oculari rapidi, il tono muscolare, la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa, la temperatura corporea, la frequenza del respiro. In questi laboratori, grazie all'ausilio di telecamere ad infrarossi, si può anche analizzare il comportamento del paziente mentre dorme. In molte persone che per vari motivi pensano di dormire poco e di soffrire d'insonnia, tale esame evidenzia invece una normalità del sonno. In questi casi, gli stati d'ansia e di alterazione dell'umore sono ritenuti i responsabili del disagio, che semplicemente viene trasferito così com'è dalla veglia al sonno. Insomma, il paziente non sta bene né durante la veglia né durante il sonno. Oltre il 30% delle persone lamenta disturbi del sonno, in particolare insonnia. I principali sintomi dell'insonnia sono una spiccata difficoltà ad addormentarsi e/o prolungati risvegli notturni. Le cause sono soprattutto disturbi

dell'umore come ansia-depressione e lo stress psicosociale. Ma anche abitudini sbagliate, ambiente non adatto per rumore, temperatura troppo elevata o troppo bassa, la qualità del giaciglio o disturbi intercorrenti come dolori alla schiena, mal di denti ecc possono provocare insonnia.

- dormire troppo può provocare insonnia la sera successiva;
- coricarsi a ore sempre



diverse – una sera alle 22, la sera dopo alle 2 e poi alle 21 – può causare difficoltà nell'addormentamento oppure un risveglio precoce;

- un prolungato sonnellino pomeridiano può comportare difficoltà nell'addormentarsi la sera;
- fare attività fisica poco prima di andare a letto non aiuta a dormire;
- bere sostanze stimolanti in eccesso come caffè o tè durante la giornata disturba l'addormentamento;
- mangiare troppo o non mangiare affatto o bere troppi alcolici disturba il sonno;
- assumere in modo continuativo farmaci ipnotici come le benzodiazepine, che invece sono utili nel caso delle insonnie occasionali, è dannoso.

In sostanza è importante stare attenti ad alcuni comportamenti

giornalieri che possono incidere in modo negativo sulla qualità e quantità del sonno, minandone le fondamentali capacità di ristoro.

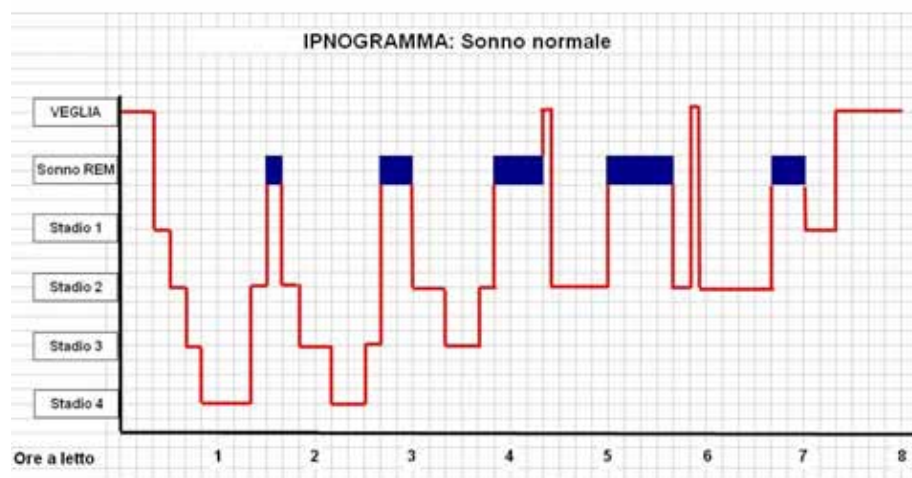
Fra i requisiti ambientali necessari per assicurare l'addormentamento ed il mantenimento di un sonno ristoratore sicuramente il letto ed in particolare rete e materasso hanno importanza fondamentale. Un materasso troppo rigido può provocare posizionamenti anomali della colonna vertebrale provocando mal di schiena ed insonnia: specie nel sonno REM la flaccidità della muscolatura scarica sulle ossa e sulle articolazioni tutto il peso corporeo provocando posture anomale. Oggi come verificato da studi poligrafici, il sonno migliore è assicurato dai materassi che si adattano al corpo, specie nelle sue parti più pesanti come tronco e bacino, consentendo il mantenimento di una corretta

posizione della colonna vertebrale: varie ricerche hanno indicato che i migliori strumenti per fare del sonno un reale riposo sono i materassi ad acqua ed i memory, che si adattano al corpo per riprendere la forma originale quando il corpo ed il peso si spostano nel letto durante il sonno profondo.

*Il sonno è per l'uomo ciò che la carica è per l'orologio.*

(Arthur Schopenhauer 1851)

## Distribuzione delle fasi del Sonno





# IL CERVELLO DEL CAPO

ASSOCIAZIONE  
RICERCA  
NEUROLOGICA  
WWW.ATORNWEB.IT

## RICCARDO CORREDI

### *Un capo Gagliardo*



**Giacomo Leopardi** scriveva: *“chi ha il coraggio di ridere è padrone del mondo”*. Riccardo Corredi, al secolo Riccardo Porciani, un uomo gioviale, positivo e sorridente, non è padrone del mondo, ma con il suo modo di fare si è tolto tante soddisfazioni. Lo incontriamo nel negozio di Pietrasanta e subito ci facciamo coinvolgere dal suo innato ottimismo. Dietro una moderna scrivania di vetro, vestito con un paio di pantaloni grigi a quadri, scarpette di tela gialle e polo con il bavero alzato, ci accoglie con l'energia di un ragazzino.

*“ho iniziato a lavorare a 14 anni come cameriere a Montecatini, a 18 sono passato a fare il rappresentante per parrucchieri a 19 ero ispettore ed avevo sotto di me gente di cinquant'anni. Negli anni 70, nelle prime radio private, ho condotto con successo un programma dal titolo Riccardo il quizzardo, gioco duro ma gagliardo. Contemporaneamente lavoravo con i miei genitori che erano commercianti di biancheria e materassi. Nel 1978 incontrai **Raffaele Pisu** ed entrai nel mondo delle televendite. Per oltre vent'anni ho venduto i miei corredi agli italiani con programmi trasmessi da *To Private di tutta Italia*. Poi sono cambiati i tempi, sul finire degli anni 90 ho abbandonato le televendite perché non sono più trasparenti e mi sono dedicato alla produzione di materassi. Dal 2000 e insieme ai miei figli **Luca** e **Francesco**, ho organizzato un Franchising per essere sempre più vicino ai nostri clienti. Abbiamo nove negozi: questo di **Pietrasanta**, e poi **Montecatini**, **Scandicci**, **Pistoia**, **Altopascio**, **Lucca**, **Pisa**, **Cecina**, **Grosseto**.*

Vorremmo fare delle domande a Riccardo, ma non ce n'è bisogno è un vulcano di idea aneddoti e battute.

*Da vent'anni abito in Versilia perché di qua dai monti, sul mare, secondo me si vive meglio.*

*Sono vice Presidente del Pietrasanta Calcio, abbiamo fatto una bella squadra, quest'anno ci divertiremo.*

*Non faccio più le televendite perché ormai sono finite, non voglio mica rimettere il “cacio vinto”.*

*Mi piacciono i colori perché mi danno allegria.*

Che tipo questo Riccardo, un ottimista, un uomo dinamico che riesce ad adeguarsi ai cambiamenti. Una di quelle persone che ama il verbo fare e ti contagia. Se in Italia ci fossero più imprenditori e dirigenti, insomma più capi che pensassero come Riccardo, sicuramente le cose andrebbero meglio. Il tempo ed il nostro spazio sta per finire, ma una domanda gliela vogliamo fare. Ma lei che tipo di capo è?

*Credo di essere un capo democratico e nello stesso tempo accentratore. Ascolto tutti. Mi calo nei panni degli altri, cerco di capire e poi decido. Poi ci guarda negli occhi, sorride e dice: di me ti puoi fidare.*



Luca – Riccardo – Francesco  
... e la tradizione continua



[www.concredito.it](http://www.concredito.it)

AIUTA ARNo

# SONNO E CERVELLO

## DORMI BENE PER TENERE SVEGLIA LA RICERCA



Un materasso per la ricerca. In questi giorni è stato siglato l'accordo tra l'ARNo, Associazione Ricerca Neurologica presieduta da **Gianfranco Antognoli** e l'azienda **Riccardo Corredi**, con il quale quest'ultima s'impegna a versare all'ARNo un **contributo di € 25,00** per ogni materasso Medical venduto.

Il materasso in questione è un vero e proprio **Dispositivo Medico**, certificato dal **Ministero della Salute**, che consente a chi lo acquista di ottenere una **detrazione fiscale del 19%**. È un materasso antidecubito, con la fodera non trapuntata, che consente una maggiore sensibilità alle persone che ci dormono aderendo perfettamente al corpo. Si presenta sul mercato in due versioni: rigida e morbida. È un prodotto al 100% italiano. Insomma un valido aiuto per la mente, favorisce un sonno profondo, e per il fisico, aiuta a lenire mal di schiena e problemi alla colonna vertebrale. Così, acquistando il materasso del sistema Medical di Riccardo Corredi, oltre a pensare a noi stessi, perché il sonno è salute, possiamo contribuire alla ricerca Neurologica. Malattie come il Parkinson e Alzheimer si stanno sempre più diffondendo e solo con la ricerca potranno essere sconfitte. Un motivo in più per decidere di cambiare il proprio materasso. Ma non finisce qui. Nei punti vendita di Riccardo Corredi verranno posizionate delle urne per la raccolta fondi e chiunque potrà contribuire a finanziare la ricerca neurologica. E allora buon "Sonno Intelligente" a tutti voi.





**Riccardo Corredi**  
FRANCHISING

**MATERASSI**  
RETI - LETTI  
POLTRONE RELAX

**UN MATERASSO PER LA RICERCA...**

Su ogni "Materasso Dispositivo Medico Antidecubito Riccardo Corredi" matrimoniale acquistato, saranno devoluti € 25,00 all'Associazione per la Ricerca Neurologica onlus

[www.RiccardoCorredi.it](http://www.RiccardoCorredi.it) - 848 800 431 - [www.arnoneurologia.it](http://www.arnoneurologia.it)

