

# I pericoli, sottovalutati, del dormire poco

Perdere ore di sonno può causare cali di concentrazione e limitare i tempi di reazione. I consigli da seguire.

**E'** successo a tutti di dormire poco, di perdere ore preziose di sonno. Una serata con gli amici, un film, un libro che a tutti i costi si vuole terminare e, magari senza accorgersi, si finisce per fare le ore piccole. La mattina, però, la sveglia è implacabile. La voglia di rimanere nel letto è tanta ma i minuti sono contati. Uno sforzo e poi via. La giornata comincia.

Questo comportamento nasconde però alcuni pericoli che vengono spesso sottovalutati. Uno studio condotto dalla - Divisione del sonno e di cronobiologia dell'Università della Pennsylvania - ha evidenziato, nelle persone a cui erano state volontariamente ridotte le ore di sonno, minori capacità di concentrazione, maggiori problemi di attenzione e tempi di reazione minori rispetto a chi invece aveva potuto dormire regolarmente.

Il consiglio è dunque quello di evitare di perdere fondamentali ore di sonno anche se ciò non è purtroppo sempre possibile. E allora che fare? Il consiglio è quello di ricaricarsi appena si può. Dormire qualche ora in più aiuta infatti a ritornare in forma. Tra i soggetti analizzati chi, dopo alcuni giorni di deprivazione del sonno, ha potuto riposare un paio d'ore in più ha mostrato evidenti benefici psicofisici.

Per questo chi dorme meno del necessario deve assolutamente trovare il giorno per recuperare le ore di sonno perdute. Il consiglio è ovviamente quello di approfittare del fine settimana per rimanere un pò più a lungo nel letto. Un piacere che giova anche alla nostra salute.



## Quando a dormire poco sono i più piccoli

Anche per i bambini, dormire poco durante la notte, può causare problemi alla salute. Ridurre le ore del sonno notturno espone infatti i bambini fino a 5 anni di età al rischio di obesità. Inutili i tentativi di recuperare ciò che si è perso durante la giornata. Le pennichelle, spiegano gli esperti, sono inutili. Questi almeno i risultati di una ricerca pubblicata sulla rivista del gruppo Jama, Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine da ricercatori americani delle università di Washington e della California a Los Angeles.

Fra le cause che concorrono a determinare l'aumento di peso, quando non si dorme a sufficienza, ci sarebbe, secondo gli esperti, uno scompenso dell'equilibrio degli ormoni che regolano l'appetito.

Il consiglio, dunque, è semplice: per evitare di avere un figlio obeso o in soprappeso è necessario stare attenti alla regolarità del sonno dei propri figli.



## Occhio alla rete

E' una tendenza molto diffusa, soprattutto tra i ragazzi, che può avere però conseguenze spiacevoli per la nostra salute. Tirare tardi per navigare in rete, giocare online (abitudine in continua crescita) o chattare su social network tipo Facebook potrebbe infatti causare malattie mentali in età adulta. A dirlo uno studio dell'Università di Sydney pubblicato sulla rivista Sleep, che ha denunciato i pericoli della riduzione di sonno. Dormire meno di cinque ore a notte, anche quando si è molto giovani, aumenta la possibilità di soffrire di problemi psicologici, nel breve e nel lungo termine, rispetto a chi dorme regolarmente.

Ma quanto tempo passano i nostri ragazzi davanti allo schermo?

Il numero di ore è in continua crescita. Una ricerca dello scorso anno ha evidenziato dati preoccupanti. I teenager inglesi restavano incollati al web per 31 ore settimanali. Un'altra indagine dell'European Interactive Advertising Association ha rivelato che il 57% degli europei entra con regolarità in rete e che l'82% dei giovani dai 16 ai 24 anni utilizza internet da 5 a 7 giorni a settimana. Ad aumentare il numero delle persone e quello delle ore trascorse a navigare contribuiscono molte realtà "nuove" presenti nel web in modo esclusivo, come ad esempio i Social network, o che ci si sono trasferite da qualche tempo, come i giochi tradizionali che una volta venivano praticati solo nei circoli privati o nei bar, tipo il gioco delle carte, gli scacchi ecc... e che ora sono presenti in modo massiccio anche nella rete e che offrono la possibilità di essere praticati a ogni ora e da ogni luogo. Vantaggi che hanno però il loro prezzo. Il conto, se non si sta attenti, lo paga la nostra salute.

