



## Come aumentare **il tempo della vita** *senza prolungarla!*

*Per chi fosse interessato ad aumentare di circa un terzo la propria vita, senza prolungarla oltre i limiti genetici, c'è un semplice sistema: dormire di meno o in modo diverso!*

Come pare accertato, noi esseri umani non possiamo prolungare la nostra vita terrena: al massimo, possiamo sfruttare tutta la capacità genetica espressa attraverso il nostro DNA, ossia circa centoventi anni. Più in là di così dicono di essersi spinti i cosiddetti immortalisti, ma insomma, non necessitando questo articolo di travalicare i limiti della cosiddetta Scienza, diciamo che questo pare essere il nostro limite biologico, sino a nuove scoperte e acquisizioni scientifiche. Tuttavia, per chi è interessato ad aumentare di circa un terzo la propria vita, senza prolungarla oltre i limiti genetici, c'è un semplice sistema: basta non dormire!

"Impossibile!" esclamerete. Invece, sia a livello farmacologico e sia a livello di tecniche naturali, questo è possibile: possiamo infatti ridurre il sonno sino ad un minimo di due ore e per il resto goderci tutto il tempo guadagnato!

Cominciamo con la prima possibilità: esiste un rimedio chiamato **modafinil** (Provigil) che è usato per diminuire la sonnolenza in chi è affetto da narcolessia, ma che altri hanno usato per rimanere vigili per gli scopi più vari, dal lavoro notturno al futile divertimento. Il modafinil non pare modificare il sonno normale, non

dà euforia, né tendenza all'abuso e né assuefazione. Inoltre, le cavie tenute sveglie con il farmaco per 36 ore erano più riposaste di quelle che avevano dormito regolarmente.

Tuttavia, va subito detto che ci troviamo di fronte ad un vero farmaco, capace di stimolare il sistema nervoso centrale, con effetti collaterali quali cefalea, insonnia, ansia e aggressività aumentata. Infine, rimangono del tutto ignoti gli effetti a lungo termine, tra cui quello essenziale di diminuire l'aspettativa di vita, il che riporterebbe a zero il vantaggio acquisito.

Altri farmaci in via di sperimentazione sono il **tasimelteone** che potrebbe trovare applicazione per superare il trauma del jet lag ed una pillola capace di ridurre la concentrazione dell'enzima PDE4 nell'ippocampo. Quest'ultimo enzima serve a bloccare la produzione di cAMP, una sostanza che ci tiene svegli e attenti, capaci di memorizzare correttamente.

Se però, come appare molto più saggio, si vogliono bypassare gli effetti collaterali dei farmaci, si apre un secondo scenario: la conoscenza e la conseguente gestione dei meccanismi naturali che sottendono al sonno.

Addirittura, l'eliminazione parziale del sonno può essere del tutto benefica in alcuni casi di depressione. Al San Raffaele di Milano presso il Centro dei Disturbi dell'umore, si sperimenta l'insonnia forzata per 36 ore su coloro che soffrono di depressione, per poi concedere una notte di riposo e ricominciare daccapo. In tal modo, anche con l'ausilio di lampade molto luminose, si ottengono netti miglioramenti nell'85% dei pazienti.

Al di là di questo aspetto terapeutico, anche una persona in piena salute può avvantaggiarsi della rinuncia parziale al sonno.

Per prima cosa va sottolineato che il sonno è suddiviso in 4-5 cicli di 90-100 minuti per notte, suddivisi a loro

volta in cinque fasi di cui quattro sono non-REM (50% sonno leggero e 30% di sonno profondo) e solo l'ultima è REM (circa il 20% del totale, cioè circa 20 minuti).

La **fase REM** è quella dove si sogna ed è quella che pare veramente indispensabile per il riposo notturno, secondo alcuni studi.

Questa scoperta è indispensabile per comprendere il sonno bifasico e polifasico con i metodi Everyman e Uberman.

Infatti, da quanto esposto si deduce che potremmo eliminare circa un'ora e venti minuti di sonno "inutile" per ciclo.

Nel **sonno bifasico**, i momenti di riposo sono suddivisi in due parti, una notturna prolungata per circa cinque ore e quaranta (contro le sette della media delle persone) e l'altra di soli venti minuti dopo pranzo (una siesta insomma, sfruttando il fisiologico bisogno di appisolamento postprandiale).

In tal modo, il cervello in carenza di fase REM notturna, si abitua dopo un po' di tempo ad andare subito in questa fase durante il pisolino diurno, recuperando la sola fase indispensabile. Guadagno finale: un'ora circa, senza alterare particolarmente il nostro ritmo di vita.

Tuttavia, c'è di più: nel **metodo Everyman** si dorme la "bellezza" di tre ore dall'una alle quattro di notte e poi si fanno tre riposini di venti minuti alle nove del mattino, alle tre del pomeriggio ed alle nove di sera. Complessivamente si dorme per quattro ore, con un risparmio sul sonno medio di una persona (circa sette ore) di ben tre ore: quasi la metà!

Non vi basta? Eccovi il **metodo Uberman**: si dorme per i soliti venti minuti per sei volte al giorno, in modo equidistante, ma l'inizio è a libera scelta dello sperimentatore.

Quindi, il sonno totale corrisponde a due ore, con un risparmio di cinque ore: più dei due terzi del sonno "normale".

Cosicché, dopo un periodo di adattamento di circa due - tre settimane, il soggetto che sperimenta uno dei tre metodi ha rivoluzionato il proprio ritmo sonno-veglia (ed anche la propria vita).

Inoltre, va rilevato come nei soggetti che, anche per più anni, hanno sperimentato questi metodi, non si sono evidenziati particolari conseguenze a livello psicosomatico (qualcuno ha presentato stanchezza ed altri un certo calo del livello di attenzione e della creatività).

Di contro, va detto che soprattutto col metodo Uberman, le difficoltà a livello di vita sociale non sono poche, perché i cosiddetti sonnellini vengono ad interrompere l'attività quotidiana e la socializzazione.

Dunque, quest'ultimo sembra un metodo adatto ad una persona come un artista, un pittore, uno scrittore, dediti al proprio lavoro in modo indipendente da ritmi imposti. Infatti, è importante per il cervello non "sgarrare" e mantenere l'abitudine appresa (equidistanza tra i pisolini e loro durata), senza giornate disritmiche (una deviazione ogni tanto è permessa), pena ricominciare l'adattamento daccapo.

Inoltre, se ci si addormenta una sola volta per tempi più lunghi di mezz'ora, si sregola tutta la giornata corrispondente e si riavverte la stanchezza e la sonnolenza. Si può ovviare puntando una sveglia dal suono man mano crescente, in modo da non risvegliare di colpo il dormiente, interrompendo la preziosa fase REM.

In cambio, si entra nella fiabesca atmosfera di riappropriarsi della

*Il sonno è suddiviso in 4-5 cicli di 90-100 minuti per notte, suddivisi a loro volta in cinque fasi di cui quattro sono non-REM (50% sonno leggero e 30% di sonno profondo) e solo l'ultima è REM (circa il 20% del totale, cioè circa 20 minuti).*

notte nella calma più assoluta, perdendo la sensazione dello scorrere del tempo.

Naturalmente molti si opporranno a tali metodi, in considerazione del fatto che le due fasi di sonno profondo sono ritenute, secondo altri studi, le più ristoratrici, oppure che nel lungo termine detti metodi, sia pur naturali, vanno a contrastare con gli adattamenti fisiologici a cui l'umanità tutta si è assuefatta. Tuttavia, come detto, non risultano studi negativi in relazione a questi metodi.

Al di là di tali considerazioni, sono sempre esistiti degli individui capaci di dormire molto poco ed in genere si è trattato di persone molto creative ed attive, senza contare quelle persone con una profonda visione spirituale che hanno dedicato poche ore ad un sonno per lo più semicosciente o addirittura cosciente in cui, distaccati dal corpo, hanno descritto le loro esperienze animiche. Si dice che Macario d'Alessandria non abbia dormito per venti giorni di fila e che Santa Ludovina abbia dormito il tempo di sole tre notti in un periodo di trent'anni. Altre testimonianze si trovano studiando le vite di San Pietro d'Alcàntara, di Arse-

nio, di Santa Teresa d'Avila, di Sant' Alberto Magno, passando poi per le pratiche di veglia degli Esseni ed ancora più a Oriente per le pratiche descritte da Alexandra David-Neel praticate dai monaci dei monasteri tibetani.

D'altra parte, in stato ipnotico è possibile mantenere uno stato cosciente pur essendo il corpo addormentato, ed anche osservare i propri sogni e modificarli. Il record controllato di ore senza dormire sembra appartenere (con varie contestazioni) a un certo Tony Wright in Cornovaglia: undici giorni.

Egli introduce la relazione esistente tra la dieta (di tipo ancestrale) e la diminuzione della necessità di dormire, oltre al concetto di levare la dominanza al cervello sinistro (parte razionale), molto più bisognoso di sonno del destro (parte creativa e mistica), il che giustificherebbe gli exploit di veglia dei mistici citati prima, senza contare che lo stesso digiuno è in grado di diminuire il sonno necessario.

Per concludere, privarsi del sonno senza uno scopo valido è solo negativo per il corpo, ma se la mente partecipa con fervore a questa impresa per un fine superiore, allora si possono ottenere dei risultati interessanti e apprezzabili.



da **QUERCETTI**  
un mondo di giochi volanti

**A**rriva la bella stagione, le giornate si allungano e si moltiplicano le occasioni per trascorrere allegre giornate al parco o in spiaggia con tutta la famiglia. Per allietare le spensierate ore di gioco all'aria aperta di grandi e piccini, Quercetti, nome storico del gioco educativo Made in Italy, propone una ricca gamma di giochi "estivi" volanti: aerei, missili ed alianti che accompagneranno il gioco di bambini e genitori nelle calde giornate estive. Come il Tor, il mitico missile a fionda che, oggi come 50 anni fa, appassiona i bambini di tutto il mondo, o l'aliante Pro Wing, da lanciare a mano e rincorrere sulla spiaggia, ed ancora un'intera flotta di aerei ad elastico come Sirius e Libella. Proposte di gioco divertenti e spettacolari, per correre all'aria aperta con il naso all'insù alla scoperta di un mondo fatto di giochi volanti.



[www.queretti.com](http://www.queretti.com)