



leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>

MATTHEW EDLUND

RIPOSARSI È GIUSTO

PERCHÉ IL SONNO DA SOLO
NON BASTA

ORME





Secondo natura

ISBN: 978-88-88774-86-2

Titolo originale: *The Power of Rest*

© 2010 Matthew Edlund, M.D., M.O.H.

Tutti i diritti riservati

La riproduzione di parti di questo testo con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza autorizzazione scritta è severamente vietata, fatta eccezione per brevi citazioni in articoli o saggi.

Pubblicato in accordo con Harper One, un imprint di HarperCollins Publishers

I edizione: luglio 2011

© 2011 Orme Editori Srl

Via Isonzo 34

00198 Roma

Traduzione dall'inglese di Paola Pavesi

Matthew Edlund

Riposarsi è giusto



Perché il sonno da solo non basta

Traduzione di Paola Pavesi



PARTE 1



Il programma di trenta giorni per ripristinare il corpo e la mente

CAPITOLO 1



Perché abbiamo bisogno del riposo attivo

Un tempo pensavo che riposare fosse una perdita di tempo. Sono un medico, quindi perché mai riposare quando potresti visitare pazienti, insegnare e magari anche occuparti di qualche ricerca? Mi ci è voluto molto tempo per capire che la maggior parte dei medici e ancora di più la gente comune si è fatta un'idea completamente sbagliata sull'argomento. Il riposo non è una perdita di tempo. È un'esigenza biologica, un processo necessario per rigenerare e ricostruire. Ben lungi dall'essere inutile, il riposo è uno degli strumenti più importanti per il nostro rinnovamento e la nostra sopravvivenza. Il processo di invecchiamento non deve comportare necessariamente l'inevitabile declino di una macchina umana giovane e in perfetta forma in una carcassa arrugginita e decadente. Dovremmo invece considerare l'invecchiamento come una sorta di copione grazie al quale il nostro corpo può sperimentare, imparare, ricostruire e ricrescere (cervello incluso) per tutta la durata della nostra vita. Perché è proprio attraverso il processo del riposo che ricreiamo, rinnoviamo e riorganizziamo noi stessi.

Perché invece tendiamo a trascurare l'importanza del riposo? In parte perché trascorriamo così tanto tempo lavorando con le macchine e sulle macchine da pensare di essere noi stessi una macchina. Ma non lo siamo. Siamo esseri umani. Possiamo fare molto più di qualsiasi macchina e sicuramente ci divertiamo molto di più. Uno degli elementi fondamentali dell'organismo umano è il suo bisogno

di rinnovarsi attraverso il riposo. Per vivere abbiamo bisogno di riposare, esattamente come abbiamo bisogno di mangiare. Basta capire un po' meglio com'è stato progettato il nostro organismo per riuscire a compiere più cose in meno tempo, vivere esperienze sicuramente più entusiasmanti e rendere più armonica e musicale la nostra vita, a volte dispersiva e molto spesso sfiancante. Se imparassimo a riposarci, anche i gesti più semplici potrebbero diventare momenti di puro piacere. Il riposo è innanzitutto un processo attivo che ci rende vitali e (ri)creativi. No, non è necessario sentirsi sempre stanchi. Basta capire in che modo è stato progettato il nostro corpo. Provate a usarlo in base a come è stato concepito e potrete vivere felicemente e a lungo.

Ma forse sto andando troppo di corsa. Nel mio caso, mi ci sono voluti parecchi anni per comprendere fino in fondo l'importanza del riposo per la salute e la gioia dell'essere umano. Per molti di quegli anni ho creduto che il problema fosse in realtà la mancanza di sonno.

San Diego

Più di vent'anni fa, ero in coda per il pranzo alla mensa dell'ospedale di San Diego. Era già passata da un pezzo l'una e io avevo molta fame. All'epoca ero un tirocinante di medicina interna e venivo considerato da chi stava sopra di me come una forma di vita inferiore, capace di lavorare e imparare senza bisogno di troppe ore di sonno o di altri tipi di riposo.

Era del tutto normale lavorare centodieci ore alla settimana. Avevo accettato sei nuovi ricoveri dopo la mezzanotte, continuando ovviamente a occuparmi delle necessità degli altri pazienti. Il giorno prima ero entrato in servizio alle 7.00 del mattino, e quando alle 6.00 del giorno seguente erano stati ricoverati gli ultimi pazienti, il dottor Harvey Motulsky mi disse "Un'altra opportunità per eccellere", per poi barcollare sorridendo verso i nuovi malati che lo attendevano. Nelle ventiquattro ore precedenti, nessuno di noi aveva dormito per più di pochi minuti.

Mi consolavo stringendo in mano il biglietto giallo che mi dava di-

ritto al pasto gratuito, con addirittura la possibilità di scegliere fra tre diverse portate (che cosa ci sarà stato sotto quella panatura?), quando improvvisamente l'altoparlante della mensa diffuse un codice rosso.

Qualcuno stava per morire. Il nostro compito era quello di impedirglielo. Dovevo andare. In una frazione di secondo calcolai quanto cibo avrei potuto ingurgitare nel giro di mezzo minuto, ma poi mi resi conto che avrei perso tempo prezioso alla cassa, e che dovevo andare via *subito*.

L'altoparlante gracchiò un altro codice rosso. Adesso erano due le persone che rischiavano di morire. A che piano dovevo andare? Mollai il vassoio e corsi via.

Era così che funzionava, a quei tempi. Si correva. Si correva giorno e notte. Trentasei ore in servizio e dodici di riposo. Il giorno seguente lavoravamo da dodici a quindici ore, dormivamo un po' e poi tornavamo operativi per altre trentasei ore, sette giorni alla settimana. Molti tirocinanti finivano il turno, andavano al parcheggio e rimanevano lì imbambolati a fissare il vuoto. Non riuscivano a ricordare neppure dove avevano posteggiato. E tornare a casa non era per niente facile. Una sera venni fermato dalla polizia di San Diego sulla Interstate 5. Mi dissero che stavo andando a zig-zag e pensavano che fossi ubriaco. Quando videro che indossavo il camice bianco dell'ospedale, mi lasciarono andare. Nonostante la nostra settimana lavorativa fosse di centodieci ore, i nostri professori sostenevano che eravamo molto, molto fortunati, perché eravamo di turno ogni *tre* notti. Quand'erano giovani loro, la regola era una notte sì e una no. Trentasei ore di servizio, dodici di riposo, e via di questo passo. All'epoca girava una delle classiche battute da ospedale: essere di turno a notti alterne, significava perdersi la metà dei casi interessanti.

Il messaggio che ci veniva trasmesso era che il sonno era un lusso riservato alle femminucce. Dovevi essere sempre pronto, per un'emergenza o un disastro, ventiquattro ore al giorno per il resto della tua vita. E non potevi mai e poi mai commettere un errore. Perché un tuo errore avrebbe potuto costare la vita a qualcuno.

Sono in tantissimi a essere morti. Solo nel nostro paese, decine di migliaia di persone sono morte per errori inutili, e sono morte soprattutto perché tirocinanti e medici privati del sonno erano tal-

mente stravolti da commettere errori di ogni tipo, come altrettanti sciatori impegnati in una difficile discesa in preda ai fumi dell'alcol.

Le leggi attualmente in vigore limitano il lavoro dei tirocinanti a ottantaquattro ore alla settimana, ma la mentalità della classe medica non è cambiata poi tanto. Le leggi vengono spesso aggirate e i tirocinanti continuano a commettere innumerevoli errori. Molti insegnanti medici, compresi molti presidi di facoltà, continuano a considerare il sonno come una perdita di tempo. All'incontro dell'Associated Professional Sleep Societies, tenutosi a Seattle nel 2009, uno dei più famosi ricercatori sul sonno a livello mondiale raccontò di aver spiegato al dirigente di una scuola di medicina che il motivo per cui uno studente continuava ad addormentarsi in classe era legato alla sua narcolessia, una rara malattia caratterizzata da un'incontrollabile e improvvisa sonnolenza. Il dirigente non chiese neppure come avrebbe potuto curare o in qualche modo aiutare lo studente, peraltro diligente. Voleva semplicemente sapere come sbarazzarsi di lui.

Il lavoro può diventare il nostro destino. Ho insegnato medicina interna, poi sanità pubblica e quindi psichiatria, prima di scoprire che la medicina del sonno era una disciplina reale e probabilmente anche vitale. Sono diventato quindi un medico del sonno e ho gestito una divisione presso la Brown Medical School prima di fondare un laboratorio del sonno in Florida, continuando a guadagnarmi da vivere come responsabile clinico e poi direttore medico di un ospedale. Ho insegnato ad altri come utilizzare i ritmi biologici per migliorare la salute e le prestazioni, e ho aiutato molte persone a stare meglio.

Ma non era sufficiente migliorare il sonno. Milioni di persone dormono benissimo eppure si sentono stanche, spossate e frustrate per tutto il giorno – e per la maggior parte della loro vita. Non sanno neppure che cosa voglia dire sentirsi completamente vigili, sveglie e pimpanti, pronte per affrontare con entusiasmo quello che sta per accadere. Per comprendere fino in fondo le esperienze più significative della vita, quelle che le persone definiscono come i loro ricordi più belli, ma anche per guarire e sopravvivere a molte malattie, è necessario imparare a riposare. Ho scoperto questa semplice verità dopo essermi occupato di migliaia di pazienti.

Una di loro era Kelly.

Kelly

Kelly entrò nel mio ufficio molto lentamente e si sedette con aria sofferente. Lamentava sostanzialmente una grave forma di insonnia. Non riusciva a dormire, né di notte né di giorno. Si sentiva sempre stanca, spossata. A parte accasciarsi sulla sedia, Kelly non riusciva a fare praticamente altro.

Le chiesi perché aveva deciso di venire da me. La storia di Kelly mi suonò subito come sgradevolmente familiare.

Aveva fatto una sfolgorante carriera in una grande azienda semi-governativa, famosa per far uscire di senno i suoi dipendenti. Qualche collega un po' gelosa le aveva urlato in faccia che le sue promozioni arrivavano con puntualità svizzera perché lei andava a letto con i capi. Le accuse e le calunnie avevano reso ancora più pesante il suo lavoro. Kelly lavorava in media almeno sessanta ore alla settimana, ma in caso di problemi nel cuore della notte o durante il weekend era capace di mollare tutto per andare ad affrontarli. Adorava risolvere i problemi. E una volta era anche molto brava in questo.

Ogni giorno, quando tornava a casa dal lavoro, continuava con i suoi ritmi "folli": usciva con il marito e gli amici, imbiancava e sistemava la casa, studiava libri e riviste per poter svolgere sempre meglio le sue mansioni. Più lavorava, più le responsabilità aumentavano. Kelly amava le sfide.

Il primo problema rilevato dalla donna, fu la mancanza di concentrazione. Ben presto non riuscì più a dormire. Si svegliava nel cuore della notte, guardava l'orologio e cercava di riaddormentarsi. Anche quando riprendeva a dormire, il sonno risultava irregolare. Allora si sforzava di alzarsi dal letto, costringendo il suo corpo a lavorare. Fino a quando non crollò.

Quando si presentò nel mio studio, Kelly era ridotta veramente malissimo, sia a livello fisico che emotivo. Era più di un anno che non riusciva neppure a lavorare, e viveva del sussidio di invalidità. Le era stata diagnostica una grave forma di stanchezza cronica, una sindrome di cui molti medici rifiutano anche solo l'esistenza. Per anni si era trascinata da un dottore all'altro, aumentando il suo senso di frustrazione. Viveva ancora con il marito ma aveva perso molti ami-

ci, oltre alla capacità di fare praticamente tutto quello che le era sempre piaciuto.

Kelly mi guardò, poi abbassò gli occhi a terra e iniziò a piangere. Era giovane ma dimostrava molto più della sua età, con il volto pallido e flaccido, le braccia bianche e gonfie.

Chiesi a Kelly di raccontarmi la sua giornata – quando si svegliava, che cosa faceva, a che ora andava a letto. I nuovi farmaci le furono di grande aiuto. Ma le servì molto anche cambiare il suo modo di dormire. Cominciò a dormire, infatti, e a dormire bene. Mi hanno insegnato – e ne sono fermamente convinto – che un buon sonno regala alle persone una maggiore energia per fare quello che amano. Avrebbe dovuto essere così anche per Kelly, e invece no. Era ancora stanca e spossata, per la maggior parte del tempo. Forse era come alcuni degli altri miei pazienti affetti da stanchezza cronica, che pagavano con una stanchezza devastante i loro eccessi di attività. Eppure anche dopo aver dormito bene, Kelly spesso non riusciva ad alzarsi dal letto. Altri pazienti mi avevano riferito che continuavano a sentirsi fiacchi e privi di energia, nonostante le mie terapie avessero migliorato sensibilmente il loro sonno. In realtà, moltissime persone sostenevano di dormire bene ma di sentirsi comunque spossate, stremate ed esauste. La maggior parte di questi pazienti non soffriva di stanchezza cronica. Era evidente che un buon sonno non era sufficiente per renderli attivi ed efficienti.

Avevo bisogno di qualcos'altro, qualcosa che aiutasse le persone a funzionare meglio sia di notte che di giorno. Così proposi a Kelly un rivoluzionario metodo per strutturare la sua vita quotidiana, e lo chiamai “programma FAR”. Esso prevede di usare il cibo (*Food*), l'attività (*Activity*) e il riposo (*Rest*) in una particolare sequenza che viene ripetuta nel corso della giornata. Sono molti i vantaggi legati al programma FAR, che funziona proprio perché il corpo umano agisce attraverso ritmi primari e sottintesi. La gente *ama* la musica. Vi siete mai chiesti come mai? Probabilmente perché ognuno di noi è un essere sostanzialmente musicale e perché il ritmo è uno dei modi con cui le cellule del nostro corpo comunicano fra di loro. Uno dei vantaggi del programma FAR è proprio la sua capacità di aiutarci a rendere musicale la nostra vita. Imparerete come leggendo questo libro.

Mentre imparavo a curare le persone con il programma FAR, cominciai a riconoscere anche la duplice natura del riposo. Ci sono forme di riposo passivo, come sedersi davanti alla tv. Ma per molti di noi rimanere seduti o anche sdraiati davanti alla tv non è un'attività davvero riposante o ristoratrice. Il grande potere ristoratore del riposo è legato a diverse forme di riposo attivo. Esso si compone di attività ristoratrici debitamente orientate, capaci di ricostruire e rafforzare il corpo e la mente. Il riposo attivo ci permette di risintonizzarci e reimpostarci, indirizzando consapevolmente il nostro corpo e il nostro cervello e migliorando la loro capacità di fare tutto quello che vogliamo. Man mano che scoprivo nuove tecniche di riposo attivo, mi rendevo conto che esso poteva rallegrare le persone anche durante le giornate più noiose, fornendo loro al tempo stesso nuovi strumenti per sperimentare esperienze significative. Con questo libro apprenderete molte di queste tecniche di riposo attivo.

Oggi Kelly è felice, vivace e quasi sempre propositiva e brillante. Purtroppo non è riuscita a riprendere il suo vecchio lavoro, perché nel tardo pomeriggio si ritrova ancora spossata, a causa della stanchezza cronica. Ma per lo meno è tornata a lavorare. Si occupa della gestione di un'azienda fondata insieme al fratello e scrive libri e articoli. Trascorre la maggior parte del tempo con le persone a cui vuole bene. Ha imparato a regolare i ritmi della sua vita, seguendo i segnali del suo potente orologio biologico, che stabilisce le condizioni fondamentali di ogni cellula del suo corpo. Ogni mattina, quando si sveglia, accoglie con gioia la giornata che l'attende. Sa che il riposo è fondamentale per guarire e per rigenerarsi, per la salute e per la vita stessa. Sono troppe le persone che fin dai tempi dell'adolescenza si sentono stanche, debilitate o prive di forza, giorno dopo giorno. È del tutto naturale che i miei pazienti si lamentino di una stanchezza eccessiva, anche se purtroppo non sono i soli a farlo. La maggior parte dei miei amici si lamenta. La stanchezza e la fatica sono ormai diventati effetti collaterali del tutto normali della vita nei paesi occidentali. Ma non è detto che debba essere per forza così. Proprio per niente.

Quello che ha funzionato per Kelly può funzionare praticamente per tutti. Impariamo a riposare utilizzando la saggezza insita nel

nostro corpo, e anche quello che credevamo impossibile diventerà possibile. Il corpo umano di solito sa bene che cosa fare per mantenersi in salute. Ci vogliono anni per riprodurre completamente le cellule del cuore, ma studi recenti hanno dimostrato che, a livello subcellulare, è possibile ricostruire il cuore in soli tre giorni. Molte delle principali proteine cardiache durano solo trenta minuti prima di essere riciclate e riutilizzate nelle loro diverse parti. Fornendo al corpo le giuste condizioni e i necessari strumenti, soprattutto i vantaggi derivanti dal riposo, esso è in grado di ricostruirsi e rinnovarsi da solo. Alcune malattie debilitanti, come la sindrome da stanchezza cronica, la fatica cronica e la fibromialgia, dovrebbero essere molto rare. In numerosi casi è possibile prevenirle, a condizione di saper riposare correttamente. Ma il riposo può fare molto di più che prevenire le malattie. Un corretto riposo può farvi sentire più svegli e al tempo stesso più rilassati. Quando imparerete a eseguire le facili e rapide tecniche di riposo descritte in questo libro, anche pochi momenti del tutto fortuiti saranno sufficienti per aiutarvi a vivere una vita piacevole e serena.

Perché il riposo è molto più del sonno

Provate a chiedervi: non sareste contenti se poteste sforzarvi di meno e sentirvi più in forma, più produttivi e più vincenti? Eppure è possibile, se sapete come riposare.

La maggior parte della gente le idee confuse riguardo al riposo. Quando chiedo a pazienti, colleghi e amici che cosa fanno quando vogliono riposare, le risposte sono in genere due: (1) dormire e (2) guardare la tv.

Il sonno assorbe oltre un terzo della vita umana, e secondo l'US Census Bureau gli americani trascorrono la metà del loro tempo libero seduti davanti al televisore. Eppure il sonno e la tv sono solo due esempi di riposo *passivo*.

La verità è che riposarsi significa rigenerarsi. Il vostro corpo non è una macchina che raggiunge la massima velocità a vent'anni e poi lentamente (d'accordo, a volte rapidamente) si spegne e cade a pez-

zi. Voi siete un organismo vivente. Vi ricostruite ogni giorno. Cambiate da un attimo all'altro, imparate attraverso l'esperienza e il vostro corpo ha bisogno di rinnovarsi e ricostruirsi, mantenendo intatte le nuove lezioni che apprendete giorno dopo giorno. Vivere significa cambiare, e il cambiamento avviene attraverso la ricostruzione. A sessantacinque anni, un problema di matematica viene risolto in modo completamente diverso rispetto a quando avevamo venticinque anni: lo si può fare in modo molto più rapido e preciso perché il nostro cervello ha avuto modo di imparare, sperimentare e rigenerarsi nel corso degli anni. E gran parte di questa rigenerazione avviene proprio mentre riposiamo.

Recentemente vi è capitato di guardarvi allo specchio? Per un attimo, provate a osservare con attenzione la vostra pelle e cercate di memorizzare il vostro volto. Aspettate due settimane, poi guardatevi di nuovo allo specchio.

È altamente probabile che avrete lo stesso aspetto. Potreste addirittura pensare che non sia cambiato nulla.

Eppure non è così. Quasi tutta la vostra pelle è infatti nuova. La pelle del viso è stata completamente *sostituita*. È questo il compito del riposo. Durante il riposo, il corpo si ricostruisce, si rigenera, si ristruttura e si ricrea. La pelle si è quindi ricostruita durante il processo del riposo passivo. Se avete seguito il programma FAR, se avete dormito abbastanza e avete mangiato i cibi giusti al momento giusto, il processo di rinnovamento della pelle si sarà svolto in modo corretto. E si sarà svolto in modo del tutto inconscio. Non avrete neppure dovuto pensarci. Il riposo attivo deve essere pensato e indirizzato. Per fortuna, il riposo attivo e quello passivo possono coesistere nell'arco della giornata e, anzi, possono addirittura collaborare enormemente l'uno con l'altro.

Lasciate che vi spieghi come.

Per dedicarvi al cosiddetto riposo sociale, una delle quattro forme principali di riposo attivo, invitate una collega a fare una passeggiata con voi all'ora di pranzo (tecnica di riposo sociale 4, descritta nel capitolo 5). Mentre camminate guardando le vetrine, per capire che cosa propone la moda del momento, svoltate l'angolo e scivolate mentre attraversate la strada. La vostra collega fa presente che il

vostro capo ultimamente appare molto stanco. Forse gli ultimi cambiamenti al vertice della direzione dovuti alla recente crisi economica lo tengono sveglia di notte. Poi vi parla del marito e dei figli, lamentandosi del rumore dei camion che passano continuamente sotto casa sua per trasportare i materiali da costruzione per la nuova scuola elementare del quartiere. Passate davanti a due ristoranti che conoscete benissimo, date un'occhiata al menù e poi proseguite verso un terzo locale dove, stando alla lavagnetta appesa fuori, potrete mangiare del salmone alla griglia, e ne avete proprio voglia. Non ci sono tavoli liberi all'aperto, ma riuscite a farvi dare un tavolo all'interno, davanti alla finestra.

Vi accomodate.

Mentre siete sedute, i messaggi intracellulari si rincorrono attraverso le cellule epidermiche del viso e delle mani. Anche se indossate pantaloni e maniche lunghe, il sottile strato di crema solare che avete messo questa mattina non è riuscito a penetrare abbastanza in profondità. Il sole di mezzogiorno è forte, i raggi ultravioletti hanno cotto le vostre cellule, distruggendo gli strati esterni e danneggiando il loro DNA. Speciali enzimi preposti alla riparazione fuoriescono dai cromosomi per rimediare ai danni causati al DNA, mentre altre proteine si fanno avanti per sostituire le membrane di cellule interne rovinate. Se la riparazione cellulare ha modo di svolgersi nei tempi e in modo corretto, i "danni" al DNA spariranno e non si avrà la formazione di tumori. Grazie a una lunga esperienza, infatti, il vostro corpo ha appreso che la riparazione immediata dei tessuti cellulari danneggiati è solo l'inizio del processo di rigenerazione. I melanociti sono attivati e distribuiscono i pigmenti su tutta la pelle, per proteggerla da nuovi ed eventuali danni causati dai raggi UV – quella che comunemente chiamiamo "abbronzatura". Nel caso di danni UV importanti, compaiono macchie rosse dovute all'infiammazione. I globuli bianchi si propagano dalle arteriole e dai capillari per trasportare le cellule morte e gli altri rifiuti, e al tempo stesso inviano segnali per aumentare ulteriormente il flusso sanguigno.

Quel piccolo scivolone sul marciapiede ha danneggiato i legamenti crociati anteriori del ginocchio. Intervengono prontamente le cellule infiammatorie per segnalare alle cellule dei vicini tessuti con-

nettivi che è giunto il momento di prepararsi a dividersi. Saranno loro a formare nuove cellule per sostituire quelle distrutte. La passeggiata rafforza i muscoli della gamba, che in molti casi iniziano a formare nuove actine e miosine, le proteine che renderanno i vostri muscoli più forti e più scattanti.

Tutti questi processi di riparazione avvengono a livello passivo e inconscio, mentre voi siete seduti a parlare con la vostra collega. Ma in questo caso state sperimentando anche il riposo sociale e il ringiovanimento. Lei vi racconta che cosa sta accadendo nella sua vita, e voi le parlate della vostra. Mentre chiacchierate, vi rendete conto che avete moltissimi punti in comune. Le vostre reazioni emotive nei confronti dei figli sono molto simili: entrambe avete figlie femmine che vi fanno diventare matte. E alcune delle soluzioni che la vostra collega ha adottato con sua figlia potrebbero funzionare anche con la vostra. Mentre parlate del comportamento delle vostre figlie, nell'aria si diffonde il profumo dei piatti che il cameriere porta ai clienti e subito vi viene l'acquolina in bocca. Le cellule "assorbenti" moriranno entro la fine della giornata, segnalando che devono essere sostituite.

Alla sera, quando finalmente andrete a letto, il vostro cervello elaborerà tutte le informazioni relative al pranzo, le migliaia di odori e profumi provenienti dai ristoranti e dai bar davanti ai quali siete passate, la camicia rosa pallido del cameriere, il rumore assordante della moto in accelerazione, che vi ha fatto venire in mente l'appuntamento con il dentista della prossima settimana. Ricorderete anche la storia raccontata dalla vostra collega sulla festa di compleanno della figlia, e vi sembrerà di vedere il volto della ragazzina mentre la mamma le spiegava chi avrebbe potuto invitare e chi no.

Secondo Giulio Tononi e Chiara Cirelli, ricercatori dell'Università del Wisconsin, durante il sonno il vostro cervello "eliminerà" la maggior parte di questi dati. Rimarrà soltanto il nocciolo delle informazioni, le esperienze rielaborate e codificate nel vostro cervello. Al vostro risveglio, vi accorgerete che vostra nipote, novella sposa, stava giusto pensando di trasferirsi nel quartiere della vostra collega, e sarà quindi felice di sapere che in quella zona stanno costruendo una nuova scuola elementare.

Ma il sonno è utile anche in altri modi. Da piccoli, circa un quinto del nostro sonno è dedicato al cosiddetto sonno profondo: è questa una fase del sonno che rappresenta quasi uno stato di coscienza, eppure è talmente vicino allo stato di coma che non ce ne ricordiamo affatto. Gli ormoni della crescita fanno “crescere” le cose nel vero senso della parola, guidando gli ormoni e tutte le altre molecole preposte all’informazione del ricostruire e rimodellare il vostro corpo. È così che si riformano i muscoli e i tessuti connettivi, capaci di rendervi più forti e più agili. Ed è così che la pelle diventa meno flaccida.

Purtroppo, il sonno profondo diminuisce con il passare degli anni, e lo stesso accade alla produzione degli ormoni della crescita. Il sonno profondo diminuisce maggiormente negli uomini rispetto alle donne, al punto che può risultare del tutto assente in uomini sulla sessantina, peraltro in ottima forma. Per compensare questa carenza, c’è chi si sottopone a iniezioni di ormoni della crescita, per una spesa annua che può arrivare a qualche decina di migliaia di dollari. Se imparerete le semplicissime tecniche descritte in questo libro, potrete aumentare la quantità di sonno profondo senza bisogno di farmaci.

Con questo libro imparerete molti modi diversi per dormire bene. Capirete anche come si può trasformare il vostro sonno in modo personale. In fin dei conti, il sonno è una forma fondamentale di riposo passivo. Molti vantaggi derivano tuttavia anche dal riposo attivo, del quale il riposo sociale è solo uno dei molteplici e utili aspetti.

Il riposo attivo

Moltissime persone sostengono di non avere tempo per riposare. Secondo altre, il riposo è una stupida forma di pigrizia. Tanti considerano noioso il riposo. Altri pensano che sia qualcosa a cui devono necessariamente ricorrere quando non riescono più ad andare avanti, come quando si corre una maratona – sia essa a piedi o sul lavoro. Per molte persone il concetto di riposo si riassume nello stare seduti in poltrona, con lo sguardo fisso, fisicamente o mentalmente esauriti. Per tanta gente, riposare significa non fare nulla.

Eppure, se masticate anche solo qualcosa di fisica, dovrete sapere che “nulla” non è mai davvero “niente”. Dal “nulla” è derivato il Big Bang, che ha dato origine all’universo e al nostro mondo. Il “nulla” dello spazio vuoto è pieno di energia e materia oscure che, stando allo scenario attuale, costituiscono il 96% della massa del nostro universo.

Proprio così. L’energia e la materia oscure costituiscono la maggior parte del nostro universo. Non ne sappiamo molto su nessuna delle due, ma un dato è certo: l’energia e la materia oscure sono fondamentali per la nostra esistenza. Per molti di noi, il riposo assomiglia molto all’energia e alla materia oscure. Eppure, proprio come l’energia oscura, il riposo è sostanzialmente attivo. E a differenza dell’energia e della materia oscure, possiamo usare il riposo ogni volta che vogliamo.

Con il riposo attivo, è possibile rigenerare e ricostruire il vostro corpo. Ma, cosa ancora più importante, questo libro contiene un facile programma mensile che *ogni giorno* vi fornirà almeno una semplice tecnica di riposo. In questi trenta giorni, imparerete a riposare in modo consapevole e attento, per migliorare la vostra salute, il vostro umore, i rapporti sociali, la vostra vitalità e la vostra creatività. E, soprattutto, vi divertirte molto di più. Gran parte del divertimento deriva dall’indirizzare attivamente quello che accade al corpo e al cervello. E non è detto che ci voglia molto tempo. Con un minimo di pratica, la maggior parte delle tecniche di riposo attivo descritte in questo libro richiede al massimo un minuto. È divertente ritrovarsi più attivi e vigili dopo soli trenta o sessanta secondi, anche se sembrano ancora più utili le tecniche contenute in questo libro che insegnano a rimanere calmi e rilassati anche in mezzo al turbinio della vita moderna.

È anche molto interessante rendersi conto di come queste tecniche di riposo attivo permettano di concentrarsi e focalizzarsi in modo decisamente più efficace. Molte delle esperienze più significative della nostra vita si verificano quando siamo completamente assorbiti da quello che stiamo facendo. L’insieme delle varie tecniche di riposo attivo permette di essere più attenti e rilassati, di sentirsi meglio e di *fare di più con minor fatica*, dal momento che il corpo e la mente

vengono programmati per sintonizzarsi su un maggior piacere e una maggiore efficienza. Il riposo può essere sexy, appagante, rilassante ed entusiasmante.

Forse il riposo viene sottovalutato perché non disponiamo di un modo esatto per definire i vari tipi di riposo attivo. Eccone quattro diversi, e speriamo che le future ricerche riescano a individuarne altri.

I quattro tipi di riposo attivo

Il *riposo mentale* indica il sapersi focalizzare in modo intelligente sull'ambiente circostante, per ringiovanire. Le tecniche di riposo mentale vi insegneranno a ottenere uno stato di concentrazione calmo e disteso in modo rapido ed efficace, per essere rilassati e attenti sempre e ovunque. Il riposo mentale permette di raggiungere un maggiore livello di concentrazione, consapevolezza e soddisfazione.

Il *riposo sociale* riguarda l'uso del potere dei legami sociali nel rilassamento e nel ringiovanimento. Esso inoltre fornisce un senso di appartenenza e di solidarietà che previene i tumori e le cardiopatie offrendo amore, piacere e uno scopo nella vita. La passeggiata con la vostra collega è solo un piccolo esempio di riposo sociale, capace tuttavia di salvarvi la vita. Secondo la maggior parte degli studi compiuti, i legami sociali rivestono la stessa importanza per la nostra salute del controllo dell'ipertensione e dell'abitudine a non fumare. Recenti studi sulle popolazioni con l'aspettativa di vita più lunga in tutto il mondo hanno rivelato che il riposo sociale è molto più importante ai fini della sopravvivenza di quanto comunemente si pensi. (Lo si rileva molto bene anche negli Stati Uniti, spesso ossessionati dal lavoro, dove alcuni gruppi sociali con stretti legami interpersonali mostrano un'aspettativa di vita superiore ai novant'anni).

Il *riposo spirituale* consiste nella capacità di mettersi in relazione con cose più grandi di noi e ci fornisce il concetto di fratellanza e il significato della vita – elementi indispensabili come il cibo, per tutti noi. Il riposo spirituale crea un senso di equilibrio interno e di sicurezza personale, garantendoci un conforto anche laddove non sembra esistere.

Concentrandosi sul corpo e sui processi fisiologici più semplici, il *riposo fisico* genera una sensazione di calma, rilassamento, pron-

tezza mentale e, più in generale, migliori condizioni di salute. Può essere praticato quasi ovunque e in qualsiasi momento, come la maggior parte delle tecniche di riposo attivo.

Pur essendo una forma di riposo passivo, il sonno riveste un'importanza fondamentale. Un buon sonno permette di tenere sotto controllo il peso, apprendere più facilmente, ricordare meglio, avere un aspetto migliore e sentirsi svegli e in forma come non mai. Ecco perché questo libro comincia proponendo una completa trasformazione del vostro modo di dormire.

Per darvi un'idea di quanto piacevole possa risultare il riposo attivo, prendiamo in esame il sesso.

Il sesso come forma di riposo sociale

Gli americani parlano, sognano, immaginano e scherzano sul sesso molto più di quanto in realtà non lo pratichino. Ed è molto triste. Il sesso, inteso come forma particolarmente piacevole di riposo sociale, può dare risultati davvero sorprendenti.

Come esperto di orologi biologici, posso garantirvi che il sesso funziona ancora meglio in determinati momenti della giornata, e che è indubbiamente più piacevole quando i partner sono rilassati. O forse siete le classiche persone che fanno l'amore *solo* alla fine della giornata, quando sono esauste?

Spero tanto che non sia così, perché il sesso può rivelarsi estremamente riposante. Anche per chi tende a vantarsi delle proprie prodezze sotto le lenzuola, i rapporti sessuali possono generare un profondo rilassamento a livello fisico. I francesi definiscono *la petite mort* la risposta maschile all'orgasmo sessuale, e per molte delle nostre compagne appare proprio così: una piccola morte. Vedere il proprio partner che passa dall'apice dell'eccitazione al russare non è esattamente la massima aspirazione delle donne (e neppure degli uomini).

Il sesso è anche mentalmente rilassante. Sia durante la fase dell'eccitazione che nell'appagamento che ne consegue, durante e dopo l'attività sessuale le persone descrivono la propria mente come felice, libera e ringiovanita. Eppure, se usato come tecnica consapevole di riposo, il sesso rappresenta un potente legame sociale.

Il sesso, considerato da questo punto di vista, evidenzia alcuni dei principali vantaggi del riposo attivo. Le tecniche del riposo attivo sono semplici e di solito prevedono cose che sapete già fare a livello innato. Queste tecniche sono facili da combinare fra di loro, al punto che il riposo sociale, quello fisico e anche quello mentale possono essere ottenuti mediante le stesse, semplici azioni. Possono inoltre avere effetti positivi a lungo termine sulla vostra salute, sulla longevità e sul piacere, anche se molto spesso possono sembrare le cose più banali del mondo.

Se eseguite correttamente, le tecniche di riposo possono risultare persino ritmiche e musicali. Potete imparare a comporle in modo tale da ottenere la vostra musica preferita, con il tempo e il ritmo che più amate. Praticando il riposo attivo, anche altri aspetti della vostra vita acquisiranno una maggiore musicalità.

E voi stessi potrete decidere quando e come usare le varie tecniche di riposo. Componendo la vostra musica quotidiana, potrete chiedere anche agli altri di suonare la propria musica personale armonizzandola con la vostra.

L'importanza del riposo

Questo libro è diviso in due parti. La prima comprende un programma di trenta giorni sull'importanza del riposo, grazie al quale imparerete *ogni giorno* a sviluppare nuove capacità e a mettere in pratica nuove tecniche di riposo.

PARTE I: IL PROGRAMMA DI TRENTA GIORNI PER RIPRISTINARE IL CORPO E LA MENTE

Giorni 1-7: Modificare il vostro sonno

Nella prima settimana di questo programma di trenta giorni, dovrete capire in che modo dormite e quindi apprendere alcuni semplici modi per addormentarvi e dormire in modo continuativo. Durante il sonno, il cervello riprende quello che avete appreso nel corso della precedente giornata e lo rielabora, preparandovi a cominciare il

nuovo giorno con un sistema nervoso rimesso a nuovo. Se poteste ricordare quello che avete fatto durante le diverse fasi del sonno, avreste l'impressione di aver già vissuto parecchie vite diverse.

Dormire dovrebbe essere un'attività facile e divertente, ma spesso non lo è affatto. Ecco perché ogni giorno, in questa prima settimana, imparerete una tecnica facile e veloce per rilassarvi e calmarvi, preparandovi così per un sonno potente, creativo e ringiovanente. Avete bisogno di dormire bene per poter trarre il massimo beneficio dalle tecniche di riposo attivo.

Giorni 8-11: Riposo fisico

In questi quattro giorni apprenderete sei tecniche diverse, semplici e veloci, che vi permetteranno di riposare fisicamente in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo, e anche rapidamente. Imparerete a concentrarvi sul vostro corpo con modalità completamente nuove, capaci di migliorare la vostra salute fisica e mentale. Con un po' di pratica, riuscirete anche a rilassarvi in mezzo a situazioni caotiche, con in più il vantaggio che nessuno capirà come avete fatto.

Giorni 12-15: Riposo mentale

Nei prossimi quattro giorni, avrete modo di acquisire cinque diverse abilità che vi aiuteranno a ottenere il riposo mentale. A quel punto dovrete essere in grado di riposare mentalmente anche nel pieno di una turbolenta riunione d'affari, mentre fate la coda al controllo passaporti di un frenetico aeroporto o magari mentre siete imbottigliati nel traffico di una grande città. Con queste diverse tecniche utilizzate per rilassare e ringiovanire la vostra mente, inizierete un processo che vi renderà più concentrati, più equilibrati e potenzialmente anche più interessanti di quanto abbiate mai pensato di essere.

Giorni 16-20: Riposo sociale

Nei prossimi cinque giorni imparerete sei velocissime tecniche per il riposo sociale, ovvero nuovi modi per relazionarvi con le persone a cui volete bene e con le persone che vorreste conoscere meglio, assicurandovi al tempo stesso una gradevole sensazione di si-

curezza e stabilità. Alla gente piace sentirsi al sicuro, e il riposo sociale la fa sentire proprio così. Il riposo sociale migliora anche la vostra capacità di rimanere in forma, previene le cardiopatie, l'infarto e i tumori e aumenta le probabilità di vivere a lungo e in buona salute. Ed è inoltre ciò che rende particolarmente divertente la vita.

Giorni 21-23: Riposo spirituale

In questi giorni vi verranno illustrate cinque tecniche diverse per ottenere il riposo spirituale. Eseguite rapidamente o con più calma, vi faranno vedere il mondo con occhi diversi, offrendovi una differente prospettiva della vita, che forse non avevate mai neppure immaginato. Non c'è nulla di più interessante che riuscire a vedere il mondo da una diversa angolazione.

Giorni 24-27: Riposo a casa

Il riposo e le opportunità per riposare si modificano con il passare degli anni, e lo stesso accade per le condizioni di vita. In questo caso imparerete quattro tecniche che potrete usare per riposare da soli o in famiglia e che riassumono i vantaggi del riposo fisico, sociale e mentale. Il riposo, come la vita stessa, dovrebbe essere musicale. Quello a casa può regalarvi un tipo speciale di musica, a volte molto forte, a volte talmente delicata da farvi riconoscere la melodia solo molto tempo dopo. Capire chiaramente quello che avete ottenuto è solo uno dei molteplici piaceri derivanti dall'aver imparato a riposare in casa.

Giorni 28-30: Riposo sul lavoro

La maggior parte delle persone non ha mai trovato (1) il tempo per riposare sul lavoro, (2) luoghi in cui riposare sul lavoro o (3) modi per riposare sul lavoro. Qui imparerete quattro tecniche distinte che potrete applicare anche mentre il vostro capo vi sta osservando. Il riposo sul lavoro è della massima importanza, non solo perché fornisce un supporto spirituale, ma anche perché è in grado di regalarvi conforto e consolazione dove non pensereste mai di trovarli.

In soli trenta giorni imparerete oltre trenta tecniche diverse per riposare: sono tutti sistemi che prevedono l'uso del vostro corpo e del-

la vostra mente per rinnovarvi e rigenerarvi. La maggior parte di queste tecniche può essere completata in meno di un minuto ed è estremamente semplice e facile da eseguire. In molti casi, esse possono essere usate in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo per riposare e rigenerare. Alcune servono per darvi una rapida iniezione di energia e supporto: sono quelle che chiamiamo power-up. Per ottenere il massimo beneficio, tuttavia, è consigliabile combinare più tecniche insieme, magari realizzando le vostre personali creazioni.

PARTE II: RIORDINARE E RENDERE MUSICALE LA VITA

Ora che avete acquisito tutte queste nuove abilità per il riposo attivo, è importante imparare a inserirle correttamente nella vostra vita di tutti i giorni, in modo da trarne il massimo vantaggio. Con un riposo corretto, potrete rendere musicale la vostra vita. Nel primo capitolo della seconda parte, “Messa in sequenza”, imparerete come affrontare la noia e il multitasking utilizzando il concetto di flusso.

Molte persone considerano negativamente il multitasking, eppure ne traggono talmente tanto piacere da non essere disposte a modificarlo. La maggior parte dei ragazzi ama il mondo caotico in cui vive, con il tempo passato a scrivere su Facebook, giocare ai videogame, mandare sms agli amici e guardare la tv. Con questo libro capirete che cosa fare quando il multitasking risulta inevitabile. Ma se è importante capire in che modo mettere in sequenza il multitasking, lo è ancora di più capire come funziona il flusso. Non avete mai sentito parlare del flusso? Non siete i soli. Il metodo di Mihaly Csikszentmihalyi per vivere esperienze altamente significative è in circolazione da parecchi decenni ed è stato copiato da quasi tutti i guru del pensiero positivo e della psicologia, per lo più senza nessun riconoscimento. L'esperienza del flusso presuppone i seguenti elementi:

- siete concentrati in quello che state facendo
- avete una diversa percezione del tempo: spesso non vi rendete conto neppure del suo trascorrere

- vi state impegnando per vincere una sfida
- state usando abilità diverse per vincere quella sfida
- ottenete un chiaro feedback sull'effettiva efficacia delle vostre abilità

Potremmo paragonare una classica esperienza di flusso a una partita di tennis. Se vi piace giocare, siete concentrati, il tempo scorre velocemente, vi impegnate per vincere la partita e vi rendete conto chiaramente se il vostro gioco migliora oppure no. Man mano che vi abituerete alle tecniche di riposo attivo, sceglierete quelle che vi piacciono di più e troverete il modo di metterle in pratica, trasformando alcune delle vostre normali attività quotidiane in esperienze di flusso. E con un po' di pratica, le tecniche di riposo stesse diventeranno altrettante esperienze di flusso. Questo significa che i tanto temuti periodi di noia, frustrazione e apatia potranno essere trasformati in altrettanti momenti di concentrazione, autoconsapevolezza e realizzazione. Vale davvero la pena di imparare a riposare bene.

Nel capitolo successivo, “‘Devo farlo assolutamente’: Eliminare il superfluo per limitarsi all'essenziale”, vedrete in che modo trascorrete davvero le vostre giornate. Fate troppo? O troppo poco? Assegnare le priorità e trovare la giusta prospettiva nella vita non è un'impresa facile, ma è assolutamente necessario. In questo capitolo esaminerete i giorni lavorativi e quelli festivi, analizzando quello che fate e quello che davvero vi interessa. L'obiettivo è diventare efficaci e non solo efficienti, trovando più tempo per fare quello che davvero vi piace – soprattutto riposare.

Volete che la vostra vita sia ritmica e musicale, e vi sarà utile sapere che la musica è innata in tutti noi. Il capitolo conclusivo del libro, “Sintonizzare la vostra vita”, vi mostrerà come creare un ritmo all'interno della vostra quotidianità, che sia al tempo stesso piacevole e produttivo.

Il corpo e il cervello sono composti da molti sistemi diversi. È proprio il modo di integrarsi e di comunicare fra loro di questi sistemi che rende la vita possibile e anche divertente. La vita umana, ma in realtà qualsiasi tipo di vita, si svolge proprio nel rapporto esistente fra energia e informazione.

Gran parte delle informazioni del nostro corpo vengono veicolate attraverso attività ritmiche. Molti scienziati, fra cui Francis Crick, il coscopritore della struttura del DNA, ritengono che la coscienza venga attivata quando alcuni dei nostri sistemi cerebrali entrano in funzione simultaneamente. Il pensiero è davvero azione, l'azione di diverse cellule cerebrali che comunicano contemporaneamente fra di loro. Può darsi che il ritmo e la musica ci piacciono così tanto proprio perché il nostro cervello si basa sul ritmo.

Eppure, nonostante tutto, tante persone fanno fatica a rendere ritmica e musicale la propria vita. Spesso non sanno neppure da che parte cominciare. Quando devo riposare? Quando devo impegnarmi in attività capaci di creare opportunità di flusso, esperienze in grado di assicurarmi il massimo della performance e del piacere? Di quanti e quali alimenti ho bisogno? Se il riposo è davvero così importante per rinnovare il corpo e il cervello, com'è possibile inserirlo in mezzo alle attività che devo necessariamente svolgere per arrivare a fine mese e sopravvivere?

Il programma FAR è un utile strumento per iniziare a rendere musicale la vostra vita. È lineare, facile, potente e concettualmente irresistibile. Non dimentichiamo che FAR è l'acronimo di *Food* ('cibo'), *Activity* ('attività') e *Rest* ('riposo'). Il cibo fornisce il carburante essenziale e le sostanze necessarie per il sostentamento. L'attività comprende tutto quello che facciamo. Il riposo è il modo in cui il nostro organismo si rigenera e nutre la mente, sia in maniera passiva che attiva. Il programma FAR rappresenta un modo per iniziare a rendere la vostra vita ritmata e musicale. Possiede il grande vantaggio di adeguarsi perfettamente ai potenti meccanismi di sincronizzazione del corpo, in maniera che le vostre normali attività quotidiane si armonizzino ancora meglio con il vostro disegno umano.

Se eseguito correttamente, il programma FAR aiuta le persone a sentirsi piene di energia, vivaci, soddisfatte e maggiormente equilibrate dal punto di vista mentale e psicologico, con in più il vantaggio di un miglior benessere fisico e un buon controllo del peso corporeo. Niente male per tre semplici lettere messe in fila.

Ovviamente esistono molti altri sistemi per rendere musicale la vita. La musica può arrivare dallo svegliarsi al mattino con la consa-

pevolezza di disporre di diversi strumenti di percezione: tutti elementi che avrete modo di apprendere grazie alle tecniche di riposo fisico e mentale. La musica può scaturire anche dal tempo trascorso a chiacchierare, ridere, lavorare e vivere con gli altri, attraverso i diversi tipi di riposo sociale, oppure dal potente sconvolgimento spirituale che colpisce le persone nelle diverse fasi della loro vita, e che può essere incanalato mediante alcune semplici tecniche di riposo spirituale. Imparando a sfruttare questi diversi tipi di musica, possiamo aumentare il piacere e la produttività, ma anche accedere ai segreti delle popolazioni più longeve del nostro pianeta.

Il programma FAR si limita a fornire un semplicissimo, anche se potente, ritmo alla vita di tutti i giorni. Ma la musica non è solo ritmo. La musica racchiude toni e armonia, altezza, timbro e melodia. Per ottenere della vera musica, dovete per prima cosa capire come ci si riposa.

Il riposo possiede una grande forza. Un riposo efficace può contribuire al vostro successo rendendovi più vigili, attenti, produttivi e felici. Può anche dare un maggiore significato alle cose, rendendo voi e la vostra vita più interessanti e più completi. Con questo libro, imparerete i primi rudimenti del riposo, alcune tecniche che potrete portare sempre con voi. Con un po' di pratica potrete poi applicare queste tecniche al mondo del lavoro, all'amore, al tempo libero e allo spirito. È giunto il momento di imparare a riposare, a rafforzare la vostra forza interiore ed esteriore, a sentirvi in forma e pieni di energia, a ottenere un maggior controllo sulla vostra vita e sulla vostra coscienza, a trovare più tempo per fare le cose a cui tenete maggiormente, e a fare di più con meno sforzo.

E dato che moltissima gente non ha ancora capito come goderse-lo veramente, inizieremo con il grande mistero del sonno, oggi non più tanto misterioso come un tempo.

CAPITOLO 2



Il sonno vi rigenera

Una settimana per trasformare il vostro sonno

La vita è ritmo. Tutto quello che facciamo segue dei cicli di attività e di riposo, di cui il sonno rappresenta un elemento fondamentale. La vita prevede una ricrescita e un rinnovamento continuo delle nostre cellule, dei nostri tessuti e dei sistemi di informazioni. Il sonno è una parte essenziale di tale ricrescita. Imparando a vivere ogni giorno in base alle regole sulle quali è stato progettato il nostro organismo, potremo contare su migliori condizioni di salute e su una vita maggiormente equilibrata e psicologicamente più significativa. Abbiamo tutti bisogno di dormire bene, proprio come abbiamo bisogno di mangiare.

Ma il sonno non si limita a garantirci una salute migliore e un maggior equilibrio psicologico. Per millenni, gli uomini hanno cercato di capire a che cosa serve il sonno.

Ecco alcune delle risposte che sono emerse solo in questi ultimi anni:

1. il sonno è necessario per tenere sotto controllo il peso corporeo
2. il sonno è necessario per la memoria e l'apprendimento
3. il sonno è necessario per prevenire casi gravi di depressione
4. il sonno è necessario per la produzione delle nuove cellule cerebrali
5. il sonno è necessario per prevenire il raffreddore e combattere le infezioni

6. una dose sufficiente di sonno evita la formazione di placche arteriose, prevenendo attacchi cardiaci e infarti
7. un buon sonno è necessario per conservare e rafforzare l'orologio interno che regola la nostra vita

Per la maggior parte di noi il sonno occupa molto più tempo di qualsiasi altra forma di riposo.

Per la nostra salute e il nostro benessere, il sonno dovrebbe infatti occupare circa un terzo della nostra vita da adulti. Purtroppo spesso non riusciamo ad apprezzare gli enormi benefici del sonno, forse perché mentre dormiamo ci sentiamo passivi, e la nostra coscienza appare come spenta. Eppure se imparerete a dormire correttamente, potrete apprendere di più e ricordare molto meglio. Acquisirete un potente alleato per controllare il vostro peso corporeo, e compirete importanti passi in avanti verso la prevenzione di alcune malattie, contrastando i danni provocati da diabete, disturbi cardiaci, infarti e tumori. Riuscirete a pensare in modo più chiaro e creativo, e inizierete a inserire il concetto di flusso nella vostra vita, bilanciando l'attività con il riposo secondo modalità che non avevate mai neppure immaginato.

Durante il sonno, il corpo e il cervello si rinnovano. Se sapete come dormire, dove dormire e quanto dormire, ecco che il sonno vi risulterà estremamente facile. Potrà quindi diventare piacevole e creativo, forse addirittura il tipo di riposo più importante per rigenerarvi e rimettervi in forma.

Il riposo è *la* tecnologia originale della trasformazione. È una capacità che avete sempre a vostra disposizione. Se imparerete a dormire bene, il sonno potrà rivelarsi incredibilmente divertente. Grazie ai sogni e a una sensazione di totale consapevolezza e attenzione, il sonno potrà trasformarsi in una grande avventura.

A che cosa serve il sonno?

Analizzeremo ora alcuni degli straordinari vantaggi derivanti da un buon sonno.

1. *Il sonno è necessario per tenere sotto controllo il peso corporeo*

Molti studi condotti dal 2003 al 2009 su vari tipi di popolazioni in tutto il mondo hanno rivelato che gli individui che dormono meno di sette ore per notte – e in particolar modo chi dorme meno di sei ore – tendono ad accumulare peso. Sono stati quindi condotti ulteriori studi, nei quali si è chiesto alle persone di dormire di più. Da alcuni studi a breve termine e su piccola scala del 2008, è emerso che dormire dai 30 ai 60 minuti in più per notte permette di perdere peso. Alcuni individui hanno perso rapidamente dai 4 ai 6,5 chili.

A questo punto sorge una domanda interessante: perché accade questo? Nella maggior parte dei casi, gli studi condotti hanno esaminato una *parziale* privazione del sonno. Invece di dormire sette o otto ore per notte, i soggetti esaminati hanno potuto dormire solo tra le quattro e le sei ore in tutto. Una ricerca condotta da Eve van Cauter dell'Università di Chicago e dai suoi colleghi in Belgio ha evidenziato che una parziale privazione del sonno sconvolge il metabolismo glucosico. Dal momento che il glucosio è la principale fonte di energia del nostro organismo e, eccetto in caso di inedia, l'*unica* fonte di energia per il cervello e i globuli rossi, sicuramente non è ragionevole gettare scompiglio nell'impiego del glucosio. Anche altri importanti ormoni, come la grelina e la leptina, che fungono da yin e yang interni determinando il nostro senso di fame, subiscono drastiche mutazioni in caso di parziale privazione del sonno. La maggior parte degli studi è stata condotta su studenti universitari. Dopo un paio di settimane di normale sonno, i soggetti si sono trasferiti in laboratorio, dove hanno potuto dormire solo tra le quattro e le sei ore per notte.

Nel giro di qualche giorno, i soggetti sono apparsi come pre-diabetici e hanno iniziato a produrre insulina in modo errato, anche a fronte di un aumento dei livelli di glucosio. Questo processo, noto come resistenza insulinica, si è rapidamente aggravato con il passare delle notti. La resistenza insulinica comporta molte conseguenze sgradevoli, fra cui antiestetici depositi di grasso sull'addome. La resistenza insulinica predispone inoltre le persone a futuri disturbi cardiovascolari e diabetici.

Ma ecco la buona notizia: dormendo a sufficienza potrete con-

trollare ancora meglio il metabolismo glucosico ed eviterete una delle principali cause della resistenza insulinica. Non getterete scompiglio nei livelli di grelina e leptina, gli ormoni che dicono al vostro organismo quanto dovete mangiare (compresa la quantità di zuccheri). Se dormirete bene, non avrete bisogno di sgranocchiare in continuazione e potrete tenere a freno la voglia di cibi ricchi di zuccheri, che molto spesso affligge chi lavora di notte e chi non dorme a sufficienza.

2. Il sonno è necessario per la memoria e l'apprendimento

Meglio dormite e più imparate. Negli ultimi dieci anni, i ricercatori sono riusciti a identificare più chiaramente quali sono le fasi del sonno che determinano un maggiore apprendimento.

Proprio come la vita, anche il sonno è ritmico. Durante la prima parte della notte, a intervalli di circa novanta minuti, passiamo da un sonno leggero a un sonno profondo fino alla fase REM (Rapid Eye Movement). Il sonno profondo ricorda un po' lo stato di coma nei tradizionali studi sul cervello, eppure durante questa fase enormi quantità di informazioni vengono assorbite e trasformate in forme utilizzabili. Un'analogia attività cerebrale viene svolta durante la fase REM, l'unica fase del sonno che tendiamo a ricordare, soprattutto perché comprende sogni anche complessi. Se riuscissimo a ricordare quello che abbiamo fatto e pensato nelle diverse fasi del sonno, probabilmente le considereremmo come altrettanti stati di coscienza.

Alcuni recenti studi condotti sugli animali forniscono utili indicazioni sul sonno e sull'apprendimento. Nei ratti, gli enzimi cerebrali necessari per fissare le tracce mnemoniche entrano in funzione soltanto quando l'animale va a dormire.

Negli esseri umani, il sonno profondo diminuisce con il passare degli anni, e in misura maggiore negli uomini rispetto alle donne. Con l'età, anche la fase REM subisce un calo. La trasformazione del sonno che questo libro vi propone include tecniche che aiutano a contrastare tali effetti legati all'invecchiamento.

Alcune ricerche condotte ad Harvard hanno rivelato che brevi sonnellini nell'arco della giornata – bastano anche solo sei minuti – possono migliorare la memoria. In particolar modo, pare che i pro-

cessi decisionali più complessi risultino facilitati se preceduti da un'intera notte di sonno. Moltissime persone potranno confermarvi di aver preso le decisioni più importanti della loro vita – magari cambiare lavoro o sposarsi – proprio dopo una buona notte di sonno. Molte delle idee più creative, fra cui anche alcune importanti conquiste in ambito scientifico, nascono proprio mentre dormiamo.

Alcuni ricercatori tedeschi hanno condotto un esperimento piuttosto singolare ma molto interessante.

Hanno chiesto ai soggetti di scegliere fra tre diverse autovetture. La valutazione era difficile, ma c'era un'auto migliore delle altre – a condizione di saper valutare correttamente tutti i dati forniti.

I ricercatori hanno testato i soggetti durante il giorno e poi dopo una notte di sonno. È emerso che dopo una notte di sonno, i partecipanti sono stati in grado di fornire risposte molto più soddisfacenti.

Le fasi del sonno

Fase 1: Sonno leggero. Sebbene utile, la fase 1 del sonno è talmente leggera che le persone credono di essere ancora sveglie, e questo determina infinite discussioni all'interno delle coppie e un notevole numero di incidenti. Il sonno leggero occupa il 5-15% del tempo totale dedicato al sonno da un individuo adulto.

Fase 2: Contraddistinta dai caratteristici fusi del sonno sul tracciato dell'EEG, la fase 2 occupa la maggior parte del sonno degli esseri umani (55-60%). In questa fase si registra una notevole attività di ricrescita.

Fasi 3 e 4: Insieme formano quello che viene chiamato il sonno profondo. Durante queste fasi viene prodotto l'ormone della crescita e si sviluppano la memoria e l'apprendimento. Nel corso dell'adolescenza, il sonno profondo occupa il 15-20% del sonno complessivo, per poi calare progressivamente nell'età adulta.

La fase REM: la fase REM è la più "attiva" del sonno (come veniva chiamata un tempo) e comporta la perdita del controllo della temperatura, sogni decisamente complicati e una notevole dose di apprendimento, elementi spesso realizzati in concomitanza con il sonno profondo. Occupa fino al 22-24% del sonno.

Se dovete prendere una decisione difficile, dormiteci sopra.

Purtroppo, ciò accade sempre meno frequentemente negli adolescenti americani. Questi, rispetto agli adulti, hanno bisogno di un maggior numero di ore di sonno profondo, necessario per lo sviluppo cerebrale, dal momento che forse un terzo delle connessioni neurali (sinapsi) vengono distrutte e sostituite proprio durante l'adolescenza. I ragazzi hanno bisogno di almeno nove ore di sonno per poter ricordare e apprendere, ma spesso i giovani americani si accontentano di dormire anche meno di sei ore.

Ci sono tante cose interessanti da fare di notte: mandarsi sms, navigare in Internet, chattare, giocare.

Fra i motivi per cui i ragazzi non dormono a sufficienza va annoverato anche l'orario di inizio di molte scuole. Se vostra figlia deve vestirsi, truccarsi e trangugiare di corsa la colazione per riuscire a prendere l'autobus delle 6.45, non c'è da stupirsi che durante le prime ore in classe le venga sonno. Nei programmi proposti da Mary Carskadon, la mia docente alla Brown University, ai distretti scolastici viene chiesto di iniziare le lezioni a orari più ragionevoli dal punto di vista biologico. Gli studi condotti in tale senso hanno dimostrato che gli studenti che iniziano più tardi le lezioni hanno risultati scolastici decisamente migliori. Più sonno significa migliore rendimento. Lo stesso accade al college, come hanno evidenziato gli studi condotti nel 2008 alla Air Force Academy. Poiché il sonno è indispensabile anche per il controllo del peso corporeo, un maggior numero di ore di sonno potrebbe aiutare gli adolescenti a contrastare l'obesità e il diabete di tipo due, gravi problemi di salute purtroppo diffusi in tutto il mondo.

3. Il sonno è necessario per prevenire casi gravi di depressione

Quando le persone dormono a sufficienza, il loro umore migliora rapidamente.

In America, meno la gente dorme e più si ritrova stanca e irritabile. Questo capita soprattutto quando la mancanza di sonno va avanti per giorni e giorni, se non addirittura per mesi o anni. Le persone avvertono un maggiore senso di benessere quando dormono bene. E dormire il giusto numero di ore rappresenta un ottimo stru-

mento per prevenire l'insorgere della depressione, una malattia la cui incidenza negli ultimi trent'anni è raddoppiata e addirittura triplicata fra gli americani. I dati che indicano i grandi vantaggi sull'umore derivanti da un sonno corretto arrivano per lo più dagli studi sull'insonnia. Negli Stati Uniti è molto difficile condurre ricerche a lungo termine sull'insonnia, perché gli americani traslocano con grande facilità. Pare che in questi ultimi tempi, un quinto degli americani cambi casa circa una volta all'anno.

Non accade lo stesso in Svizzera. Gli svizzeri si spostano molto poco e ogni Amt locale svizzero – in pratica ogni comune – raccoglie una straordinaria quantità di dati su quasi tutti i cittadini. Questo ha permesso agli scienziati svizzeri di realizzare splendidi lavori di epidemiologia.

Quand'era docente di psichiatria presso l'Università di Zurigo, Jules Angst si è occupato per molti anni di pazienti insonni e ha scoperto che più a lungo perdurava l'insonnia, e più i pazienti si sentivano depressi. Angst (ironia della sorte: il suo nome in tedesco significa 'angoscia') scoprì che circa un terzo dei soggetti che avevano dormito male per oltre dieci anni aveva sviluppato vere e proprie forme di depressione.

La depressione a sua volta provoca molti disturbi del sonno, che vanno dall'insonnia a una costante e intensa sonnolenza durante il giorno. Il programma di una settimana per la trasformazione del vostro modo di dormire vi fornirà molti strumenti utili per far sì che il sonno non sia solo sufficiente ma anche efficace.



4. Il sonno è necessario per la produzione delle nuove cellule cerebrali

Durante il sonno, gli animali producono nuove cellule cerebrali. E molte di queste nuove cellule che si dividono e si riproducono vivono nell'ippocampo, che è una piccola parte del cervello di fondamentale importanza per la formazione della memoria e per l'apprendimento e l'espressione delle nostre emozioni. Come avrete sicuramente avuto modo di imparare dalla vostra esperienza di vita, i ricordi più vividi derivano in genere da situazioni emotivamente significative.

INDICE



PARTE 1

Il programma di trenta giorni per ripristinare il corpo e la mente 7

- | | |
|---|-----|
| 1. Perché abbiamo bisogno del riposo attivo | 9 |
| 2. Il sonno vi rigenera | 31 |
| 3. Il riposo fisico | 91 |
| 4. Il riposo mentale | 121 |
| 5. Il riposo sociale | 153 |
| 6. Il riposo spirituale | 179 |
| 7. Il riposo a casa | 203 |
| 8. Il riposo sul lavoro | 223 |

PARTE 2

Riordinare e rendere musicale la vita 245

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 9. Messa in sequenza | 247 |
| 10. “Devo farlo assolutamente” | 263 |
| 11. Sintonizzare la vostra vita | 279 |

BIBLIOGRAFIA	307
--------------	-----

RINGRAZIAMENTI	309
----------------	-----