



Attualità

Lockdown, coprifuoco, smartworking e DaD: l'impatto del Covid sul sonno

Intervista a Federica Provini, esperta in Medicina del sonno: "Approfittare delle imposizioni esterne del virus per riallineare sonno e veglia"



Erika Bertossi

07 DICEMBRE 2020 07:16



📷 Federica Provini, neurologa e ricercatrice dell'IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche

"**C**hi dorme non piglia pesci" si dice. E quale grande pregiudizio racchiude questo detto popolare dal punto di vista di un medico esperto del sonno, che sa bene quanto la qualità e la quantità del riposo influiscano sul nostro stato della veglia. **Federica Provini**, neurologa e ricercatrice dell'IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche spiega l'impatto del Coronavirus, del lockdown, del coprifuoco, dello smartworking e della didattica a distanza.

"Il sonno è una parte fondamentale della nostra vita. In questo periodo sembra non ci siano più veglia e sonno, ma 24 ore organizzate per ritmi anche per la prevenzione delle malattie neurodegenerative. E il mantenimento di tali ritmi è fondamentale. Faccio l'esempio dei nostri uomini e donne centenari in buona salute, che hanno sempre vissuto lavorando secondo i tempi scanditi dall'esterno per esempio occupandosi dei campi e di agricoltura. Svegliandosi quando fa giorno, mangiando poco e poi magari riposandosi un pochino prima di riprendere le attività, che finivano con il buio e con l'andare a letto presto. Potrebbe essere un elisir di lunga vita? Sì".

I più letti di oggi



1 Mezza Italia (Emilia Romagna compresa) verso il 'giallo'. Bonaccini: "Per Natale soluzioni che evitino il tana libera tutti"



2 Nuovo Dpcm 3 dicembre, testo completo e domande frequenti. Ecco per Natale cosa si potrà fare e cosa no



3 Lotteria degli scontrini, come funziona



4 Stampa 3D, l'idea Unibo: uno spider-robot per costruire strutture metalliche



amazon
Offerte di Natale
Dal 7 al 23 dicembre
Scopri le offerte

La vita ai nostri tempi è molto diversa da quella appena descritta, ma la pandemia che stiamo vivendo ha portato a qualche cambiamento. Potrebbe essere interessante parlare di questo argomento? "Certamente sì. Anzi, è un tema che si dovrebbe affrontare molto più spesso. Se volessimo infatti trovare una nota positiva nel Covid-19 (che emotivamente certo, è così duro da affrontare) e dei suoi effetti quali il lockdown, il coprofuoco e lo smartworking è che queste imposizioni dall'esterno ci portano a un allineamento dell'orologio biologico al nostro sonno. Un *jat lag sociale*". Il concetto è chiaro: si rincasa prima (se si continua ad uscire per lavoro, altrimenti con lo smartworking si è già a casa), si cena prima e si va a letto prima. Così ci si riposa di più".

Qual è il numero di ore giusto per poter essere certi di aver dormito abbastanza? "Se la media è di 7/8 ore per notte nella forma della curva gaussiana, è vero che ognuno di noi ha un fabbisogno individuale che va rispettato. Se sto bene dormendo 9 ore, devo dormire 9 ore. Come so quando i tempi sono quelli giusti? Per esempio lo si può scoprire quando si è in vacanza, spesso nella seconda settimana, quando in assenza di obblighi e orari imposti, riesco a riposarmi e a sentirmi bene nel momento del risveglio".

Differenze per fasce di età? "Il bisogno di sonno si modula nel corso della vita e sono i bambini e gli adolescenti ad aver bisogno di dormire di più. E infatti, problema dei tempi dell'iperconnessione che ben conoscono gli insegnanti, oggi la necessità di stare sempre in contatto con gli altri in rete e tenere il cellulare sotto il cuscino a discapito delle abilità mnemoniche e di crescita intellettuale. L'anziano per esempio ha un bisogno inferiore di sonno e spesso lo ha più leggero. C'è da dire però che esistono i cronotipi e che ci sono delle oscillazioni fra le persone...chi è più allodola e chi è più gufo".

Tornando a questo periodo..."In tutto questo, fra lockdown totali o parziali e coprifuoco, abbiamo la possibilità di riallineare il nostro fabbisogno di sonno. Prendiamolo come un momento per noi, visto che non ci manca il tempo e non dobbiamo correre fuori. Non ci si riesce all'improvviso certo, ma non importa quanto tempo si impiega per raggiungere l'obiettivo: basta ogni giorno fare un piccolo passo con costanza aumentando i minuti e poi le ore".

Problematiche legate al sonno. Quali i campanelli di allarme da non sottovalutare? "Bisogna fare attenzione se succede qualcosa di ricorrente e di cronico. La cosa fondamentale è sempre capire come si sta quando ci si sveglia".

Off-topic: lo scatto che ci fa sobbalzare nel sonno

Una domanda che ci poniamo tutti e che finalmente possiamo fare a un'esperta come lei. Quello scatto che si fa nei primi momenti di sonno che cos'è? "Certamente, ce ne sono di vari tipologie, dai piccoli movimenti delle falangi e del naso (che fanno un po' come le vibrisse del gatto) a quelli più forti che coinvolgono gli arti. Questi sobbalzi, così come la sensazione di cadere, sono

del tutto fisiologici e si chiamano sussulti mioclinici dell'addormentamento".

Chi è la professoressa Federica Provini

Professoressa associata di Neurologia all'Università di Bologna, svolge le sue ricerche nell'ambito della Medicina del Sonno. Gli interessi di ricerca sono rivolti in particolare alle caratteristiche del sonno notturno e alle manifestazioni motorie nell'ambito delle patologie neurologiche. Attualmente incentra la sua ricerca sul tema della manifestazioni comportamentali durante il sonno sia inabituali che patologiche. Impegnata in progetti di ricerca nazionali e internazionali, collabora con diversi Istituti europei. Autrice di numerose pubblicazioni su riviste indicizzate è stata invitata come relatrice a numerosi Congressi Nazionali ed Internazionali.

Persone: Federica Provini **Argomenti:** coprifuoco interviste medicina
ricerca



In Evidenza



SPONSOR

5 stereotipi + 1 di chi è alle prese con la scelta dell'auto nuova



SPONSOR

Transizione energetica: i 3 driver del cambiamento presentati alla Maker Faire Rome 2020



SPONSOR

Ecco perché smart working e WiFi affidabile e veloce sono strettamente legati



SONDAGGIO

Nuove abitudini di mobilità: come cambiano i comportamenti degli italiani

Potrebbe interessarti



VOLVO XC40 A NOLEGGIO DA € 280*

Volvo XC40 Plug-in Hybrid tua in noleggio a lungo termine con 36 canoni mensili da € 280*.



ESCLUSIVA VODAFONE

FIBRA a 29,90€ con inclusi i primi 6 mesi di NOW TV Cinema!



EXPERTONLINE.IT

Questo Natale, quali sono le idee regalo che faranno felice tutta la famiglia?

sponsorizzato da Outbrain |▶



AMERICAN EXPRESS

2 anni di quota gratuita con Carta Oro American Express. Richiedila ora Richiedila ora

sponsorizzato da Outbrain |▶

I più letti della settimana



1

Mezza Italia (Emilia Romagna compresa) verso il 'giallo'. Bonaccini: "Per Natale soluzioni che evitino il tana libera tutti"



4

Covid, a Natale tutte le regioni in zona gialla? Bonaccini: "Aprire anche bar e ristoranti"