Salute

Uno su tre si sveglia prima delle cinque

Insonnia, oltre 4 milioni di italiani non riescono a dormire di più Il 60% è donna. Il neurologo: «Distanziare la cena e stop al telefono»

di **Margherita De Bac**

Ogni mattina, tra le 3 e le 5, oltre quattro milioni di italiani allungano la mano per accendere la luce dell'*abat-jour* accanto al letto. Sono quelli del «risveglio precoce», disturbo infelicemente condiviso dal 30-40% degli insonni cronici, coloro che cioè lo sono stabilmente e non in forma transitoria.

È solo una stima, registra Assirem, una delle associazioni di ricerca specializzate in medicina del sonno. «È un calcolo in difetto — annuisce il presidente, il neurologo Pierluigi Innocenti — ed è difficile risolvere il problema. Con l'età peggiora e il rischio è di scontarne le conseguenze. L'organismo ha invece estrema necessità di ristoro».

Una volta scattata l'ora X riaddormentarsi è impossibile. E allora ci si adatta, trovando il modo di far passare più velocemente il tempo che ci divide dalla fase della giornata in cui le persone «normali» saranno in piedi. Chi cucina, chi stira, chi scende in garage a lustrare l'auto, chi porta fuori il cane (che magari vorrebbe restare nella cuccia) trascinando i propri passi lungo strade buie e deserte.

Il sondaggio
Per l'Osservatorio di UniSalute quasi due italiani su cinque dicono di dormire male

In occasione della recente Giornata mondiale del sonno la Società italiana di neurologia e l'Aims, associazione che si occupa dei disturbi specifici della notte, hanno rilanciato i numeri. Dodici milioni gli insonni cronici, che lo sono da oltre tre mesi, secondo la definizione della *Sleep American Academy*. Sei su dieci sono donne, il 20% dei casi riguarda ragazzi e bambini.

Negli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza di quanto dormire bene sia essenziale per il benessere psico-fisico. Numerosi studi hanno individuato la carenza di sonno come un fattore di rischio per molte patologie. Risulta dunque particolarmente preoccupante quanto rivelato dall'ultimo sondaggio dell'Osservatorio Sanità 1 di UniSalute: quasi due italiani su cinque dichiarano di riposare male e molti di coloro che soffrono di disturbi rinunciano a cercare dei rimedi. Consigli? Li elenca il neurologo bolognese Giuseppe Plazzi: cenare tre ore prima di coricarsi, staccarsi da lavoro e fonti d'ansia due ore prima, stop a telefonini e tablet almeno un'ora prima. La mattina, scendere dal letto appena aperti gli occhi.

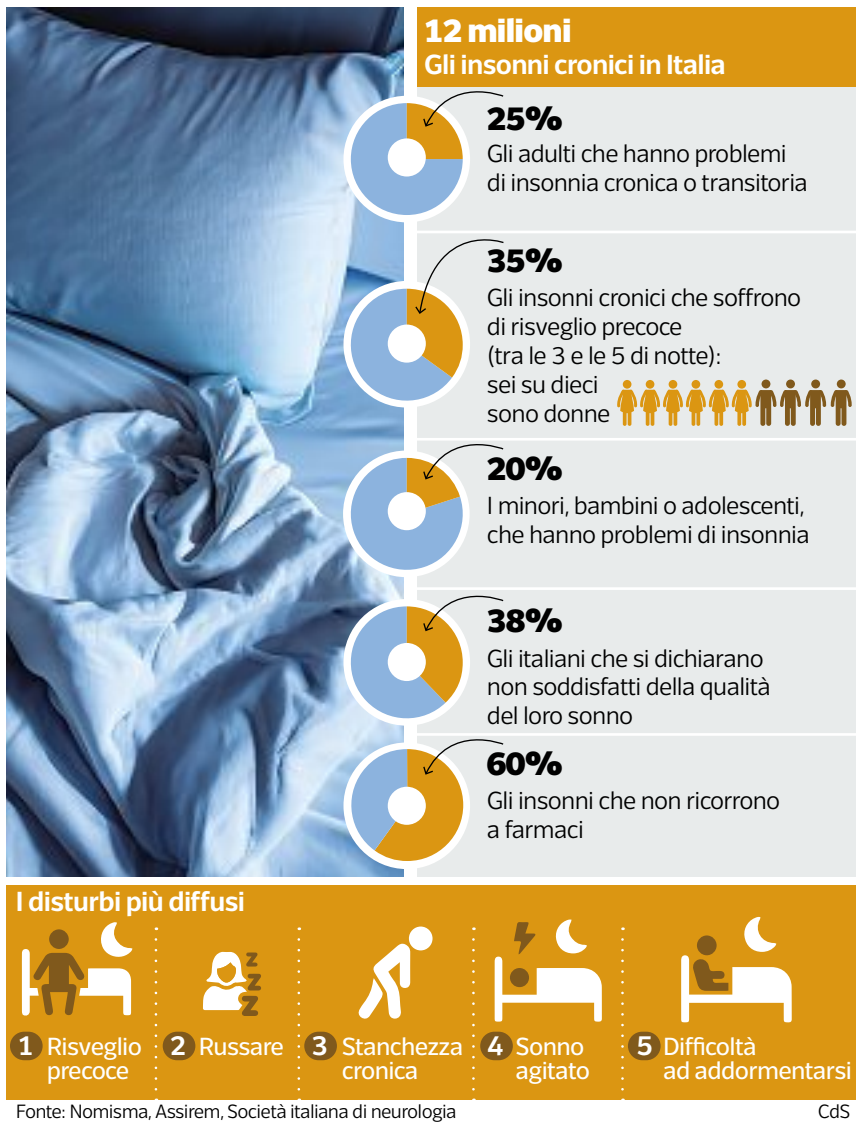
La primavera non è una stagione propizia per fare pace con la notte. Repentini mutamenti del tempo, innalzamento delle temperature e aumento delle ore di luce per il naturale allungamento delle giornate, oltre all'effetto dell'ora legale, non conciliano il sonno. Anzi sono situazioni che hanno ricadute negative sul nostro organismo e influenzano alcuni ormoni.

Si è soffermato sugli effetti di questi fenomeni sulla salute Roberto Volpe, del Servizio prevenzione e protezione del Consiglio nazionale delle ricerche, in un articolo pubblicato sull'edizione online del nuovo Almanacco della Scienza Cnr. «La variazione della quantità e della intensità della luce viene percepita non solo a livello visivo ma anche dall'ipotalamo, struttura del sistema nervoso centrale che regola il meccanismo sonno-veglia oltre a fame, sete e temperatura corporea».

L'effetto è una minore produzione di melatonina, l'ormone regolatore del sonno con conseguente difficoltà a addormentarsi e la tendenza a svegliarsi in anticipo.

mdebac@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Fonte: Nomisma, Assirem, Società italiana di neurologia CdS

Da domani a sabato a Milano

Lotta ai tumori, debutta il Festival

Si terrà da domani a sabato a Milano il primo Festival della Prevenzione di Lilt (Lega italiana per la lotta ai tumori), in collaborazione con l'Istituto nazionale dei Tumori di Milano e con il *Corriere della Sera*. Gli incontri saranno ospitati dalla Sala Buzzati di via Balzan 3 e dagli spazi Lilt di Milano e Monza. Tra i temi trattati: alimentazione, atti-vità fisica, diagnosi precoce. Interverrà il ministro della Salute Orazio Schillaci.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sigfrido Ranucci

«Dopo 3 ore di sonno scrivo e leggo mail»

Alle 2 del pomeriggio Sigfrido Ranucci, conduttore di *Report*, è sveglio da dieci ore. «Anche da ragazzo non ero un dormiglione. Speravo che con il passare degli anni il mio sonno si sarebbe allungato. Invece dormo tre ore a notte. Dall'1.30 alle 4.15».

Una volta sveglio cosa fa?

«Scrivo, leggo le email, mi organizzo mentalmente. Quando lavoravo con Milena Gabanelli alle quattro e mezzo ero in Rai. Quelli della security mi guardavano allibiti».

In ferie è lo stesso?

«I ritmi non cambiano. Al mare esco a camminare in spiaggia, se sono a Rocca Massima, il mio buon ritiro, mi dedico al bricolage».

Prende sonniferi?

«La notte prima della trasmissione un quarto di pillola. Non allunga il sonno ma lo rende più profondo. Giusto per alzarmi più lucido e reggere la diretta».

M.D.B.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Giorgio Trizzino

«A letto fino alle 4 Poi radio e cammino»

Giorgio Trizzino, parlamentare M5S fino al 2022, fondatore di Samot, la Società per l'assistenza al malato oncologico, lei alle 4 si risveglia. E poi?

«Ascolto la radio con gli auricolari e alle 5.30 scendo in strada. Due ore di camminata per la mia Palermo, con qualsiasi tempo».

Ha provato a curare l'insonnia?

«Mai con i farmaci. La situazione è peggiorata prima da chirurgo e poi da deputato».

Lei va a dormire alle 22.30, perché non attardarsi?

«Ci ho provato. Il risultato è che trascorro una notte orrenda, carica di ansie».

Ha consigli per quelli come lei?

«Riposare la mente prima di coricarsi, magari seguendo in tv un programma leggero che per me sono le ricette di cucina. Niente arancini e dolci a cena. Ho sperimentato che risvegliano il cervello».

M.D.B

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'opera di Piero della Francesca ricomposta

Il primato al Poldi Pezzoli di Milano: dagli Usa 5 delle 8 tavole del Polittico degli agostiniani

di **Pierluigi Panza**

Piero della Francesca morì il giorno della scoperta dell'America ed è un vero omaggio che da New York (quattro) e da Washington (una) siano giunte al Museo Poldi Pezzoli di Milano cinque delle otto tavole che ricompongono, per la prima volta dopo 555 anni, le parti sopravvissute del Polittico degli agostiniani. Sono le quattro grandi tavole a olio dei santi che stavano sul fronte del polittico realizzato per la chiesa di Borgo San Sepolcro (oggi dedicata a Santa Chiara) nel 1469, più quattro tavolette più piccole della predella (tre in facciata e una sul lato).

La mostra, ideata dalla direttrice Alessandra Quarto con lo staff del Poldi Pezzoli, curata da Machtelt Bruggen Israels (del Rijksmuseum di Amsterdam) e Nathaniel Silver (dell'Isabella Stewart Gardner Museum di Boston) e sostenuta da numerosi sponsor (tra i principali Fondazione Bracco e Intesa Sanpaolo) resterà aperta sino al 24 giugno. Presenti alla inaugurazione gli eredi di Henry Clay Frick e il direttore generale dei musei italiani, Massimo Osanna.

In mostra Sopra la tavola che raffigura Sant'Agostino, accanto quella di San Michele

Esposte In alto San Nicola da Tolentino, accanto San Giovanni Evangelista

Nell'allestimento ideato da Italo Rota e Carlo Ratti si dispongono in prospettiva le tavole raffiguranti San Nicola da Tolentino (dal Poldi Pezzoli), Sant'Agostino (particolarmente raffinato, Museu Nacional de Arte Antiga di Lisbona), San Giovanni Evangelista (dalla Frick Collection di New York) e San Michele Arcangelo (dalla National Gallery di Londra). Ai lati, le tavolette della predella: Crocefissione, Santa Monica e San Leonardo dalla Frick Collection (entrati in collezione dal 1936 al 1961 dopo la morte del fondatore) e Santa Apollonia dalla National Gallery di Washington. Sono tutte quelle sopravvissute allo smembramento della grande pala d'altare, che era già in fase di smontaggio ai tempi del Vasari a metà Cinquecento. Un filmato ricostruisce le vicende della pala della quale gli studi scientifici effettuati in questa occasione hanno consentito di ipotizzare come fosse la parte centrale perduta: probabilmente la Vergine inginocchiata a ricevere la corona da Cristo.

Le indagini scientifiche, coordinate da Isabella Castiglioni e altri, hanno consentito di evidenziare che il San Nicola da Tolentino è stata realizzata su un'unica tavola di pioppo e presenta i punti dello spolvero non cancellati dalla mano dell'artista. Si è evidenziato l'uso della biacca per le parti bianche e di vermiglione (per gli incarnati), oltreché lacca rossa, blu oltremare sopra azzurrite, nero di carbone, giallo e foglia d'oro.

Si tratta di una operazione di rilievo culturale che consegna a Milano un primato: in molti avevano tentato di ripresentare insieme i pezzi del polittico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VkVSIyMjMjM0Nml3YzQtNmFkMS00ZWM1LTlkNzctOThmMWE3NjRhNmQ2IyMjMWViZTc4MWEtMzc4ZiI00OGU5LTliM2EtOTA1OGVjNDhkYmU0IyMjMjAyNC0wMy0yMFQwNjoyMjo0NiMjI1ZFUg==