



## Messaggi dal sonno

di Pietro Salzarulo

FrancoAngeli editore,  
Milano, 2019,  
pp. 110 (euro 17,00)

## QUELLO CHE IL SONNO CI RACCONTA

di ANNA RITA LONGO

La testa che pesa, la mente annebbiata, il senso opprimente di una fatica che minaccia di accompagnarci per tutta la giornata: molti di noi hanno familiarità con i segnali di una nottataccia. Come ricorda l'autore, neuropsichiatra e studioso della psicofisiologia del sonno, il fatto di dormire male può essere la spia di qualcosa che non va: ci sono malattie che si rivelano proprio in questo modo. Si tratta di uno dei tanti messaggi che il sonno ci man-

da e che conviene ascoltare. Ma talvolta è l'opposto: non riuscire a dormire bene è l'essenza stessa del disturbo, e si tratta di un problema le cui conseguenze sulla salute sono ormai sempre più chiare per la scienza.

L'importanza del sonno e i suoi riflessi sul benessere generale hanno reso la pubblicistica divulgativa sempre più attenta alla questione. Il contributo di Salzarulo si apre con una sintesi delle conoscenze scientifiche sul sonno, a partire

dai suoi «mattoni» costitutivi (la componente REM e quella non-REM), e si sofferma anche a ridimensionare alcuni diffusi miti. Si passa poi ad affrontare questioni suggestive, come il rapporto tra sonno e linguaggio, che si manifesta, per esempio, nelle parole che ci sembra di udire e pronunciare nei nostri sogni, spesso sconnesse ma funzionali al loro contesto. Ma anche il legame tra sonno e creatività, sfruttato da artisti e letterati di ogni epoca.

Chiude la trattazione una raccolta dei messaggi più importanti: quelli che sono spie di condizioni patologiche e che è fondamentale saper interpretare; ma anche quelli che fanno luce su meccanismi fisiologici, come il legame tra crescita e sonno, attraverso la regolazione degli ormoni.