



Il sonno â??pulisceâ?? il cervello, Garattini: â??Servono 7 ore per eliminare le scorieâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â??

â??La regola prevede di dormire almeno 7 ore per notte. E bisogna evitare i sonniferi: danneggiano la salute del cervelloâ?•. Il professor Silvio Garattini, presidente e fondatore dellâ??Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, fissa le regole per un sonno sano. â??Servono 7 ore e câ??Ã” una ragione, per la maggior parte delle persone. Il cervello ha un metabolismo molto intenso e produce molte scorie. Queste possono essere dannose per il cervello, durante il giorno non câ??Ã” il tempo sufficiente per eliminarle del tuttoâ?•, dice Garattini rispondendo alle domande in collegamento con â??La volta buonaâ?? su Raiuno oggi 21 maggio. â??Di notte, la velocitÃ con cui si procede alla â??cancellazioneâ?? raddoppia e questo consente di pulire il cervello. Se questo non avviene, accumuliamo le scorie nel tempo e il cervello a lungo andare ne risente e viene danneggiato. Possono esserci eccezioni legate al metabolismo del singolo, ma la regola di norma prevede 7 ore di sonnoâ?•, aggiunge.

â??Ci sono tanti modi per aumentare la durata del sonno. Ognuno ha riflessi condizionati: molti devono leggere il giornale per addormentarsi, altri devono sentire la radio. Lâ??importante Ã” avere una stanza buia e â??staccareâ?? unâ??ora prima di andare a dormire, altrimenti il cervello fatica a riposare se Ã” ancora legato ad unâ??attivitÃ . In alcuni casi puÃ² servire il ricorso ad una psicoterapeuta, per capire se ci sono motivi particolari che ostacolano il sonnoâ?•, afferma lo scienziato.

Garattini sconsiglia lâ??uso di sonniferi. â??Il ricorso ai farmaci dovrebbe essere limitato nel tempo, altrimenti si rischia di sviluppare dipendenza. I prodotti come le benzodiazepine inducono una forma di attivitÃ muscolare ridotta: se si cade, quindi, câ??Ã” maggiore probabilitÃ di riportare una frattura. Un altro danno Ã” legato allâ??accelerazione della carenza cognitiva, le benzodiazepine avvicinano il momento in cui il cervello funziona maleâ?•, dice. â??La memoria viene diminuita, per questo consigliamo di utilizzarle in momenti particolari e per un periodo limitato. Se qualcuno le assume e vuole smettere, deve farlo gradualmente diminuendo qualche goccia ogni giornoâ?•. Bocciato lâ??impiego della melatonina: â??Serve solo per il jet-lag, perchÃ© regola il ritmo sonno-veglia. Eâ?? utile se si fa un viaggio particolarmente lungo, altrimenti non Ã” molto attivaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 21, 2026

Autore

redazione

default watermark