



Maturità 2026, l'esperto: "Studiare tutta la notte non aiuta, dormire sì"

## Descrizione

(Adnkronos) La notte prima degli esami non è il momento di fare le ore piccole sui libri. Il sonno, infatti, è un alleato fondamentale per la memoria e per la performance cognitiva. A spiegarlo all'Adnkronos Salute è Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonno dell'Irccs ospedale San Raffaele di Milano e professore ordinario di Neurologia alla Facoltà di Psicologia dell'università Vita-Salute San Raffaele, mentre si avvicina la prova orale di maturità (dal 22 giugno) che vede impegnati 527mila studenti italiani. Ognuno di noi sottolinea lo specialista ha una propria esigenza di sonno: esistono persone che dormono poco, a cui bastano 4-5 ore, e altre che hanno bisogno di 8-10 ore. La durata media ideale è intorno alle 7 ore, perché permette una buona performance cognitiva.

Dormire dopo aver studiato non significa perdere tempo, precisa il medico. Durante il sonno avviene infatti il consolidamento della memoria, il processo che permette al cervello di fissare le informazioni apprese. Se il giorno prima studio e poi dormo almeno 7 ore, il giorno dopo ricorderò meglio quello che ho studiato, assicura Ferini-Strambi. Un aspetto importante è rispettare il proprio cronotipo, cioè il proprio orologio biologico. Chi è un "gufo" e riesce a concentrarsi fino a tardi, e chi è un "allodola" e preferisce andare a letto presto per svegliarsi all'alba. L'importante avverte l'esperto è non privarsi mai del sonno per studiare: una notte in bianco può compromettere memoria e concentrazione. Anche l'ambiente della camera può fare la differenza. Meglio evitare temperature troppo alte o troppo basse e mantenere un clima confortevole. Attenzione anche ai rumori: Dormire con le finestre aperte può esporre a disturbi che frammentano il sonno e lo rendono più fragile, con effetti negativi sulla memoria, evidenzia il neurologo.

Ferini-Strambi invita inoltre a evitare gli "aiutini" farmacologici senza indicazione medica: Il sonno indotto dai farmaci non è sempre paragonabile al sonno fisiologico. Se è un problema di insonnia è meglio parlarne con un medico piuttosto che arrivare alla notte dell'esame senza riuscire

---

a dormire?•. E per chi vuole seguire il rito della "Notte prima degli esami" e uscire con gli amici come canta Antonello Venditti? "Va bene" risponde lo specialista "purché non si faccia troppo tardi. Niente eccessi, niente alcol e niente fumo: tutto ciò che peggiora la qualità del sonno può avere conseguenze sulla giornata dell'esame". La regola d'oro: "Per affrontare al meglio la maturità, meglio affidarsi non a una notte di studio disperato, ma a una buona notte di sonno".

"

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Giugno 21, 2026

### Autore

redazione

default watermark