

Il Bugiardinodi **Gabriele Bronzetti****Vivere di sonno,
dal pisolino alle sinapsi**

Il sonno è stato uno dei tanti temi della quarta edizione del Festival della Scienza medica. Chiara Cirelli, una ricercatrice di Ferrara che da molti anni lavora in un istituto del Wisconsin con un altro neuroscienziato italiano, Giulio Tononi, ha parlato dell'omeostasi delle sinapsi, i collegamenti dei neuroni preposti alla comunicazione chimica ed elettrica. Si sta scoprendo che le sinapsi sono plastiche: nella veglia si gonfiano di dati, ricordi, emozioni; quando dormiamo «dimagriscono» per evitare la saturazione che le farebbe scoppiare. Dopo poche ore di sonno l'80% delle migliaia di miliardi di sinapsi di un mammifero riduce il proprio volume del 20%. Anche quando crediamo di schiacciare un pisolino in realtà stiamo schiacciando miliardi di sinapsi, un processo vitale per imparare, ricordare e anche dimenticare fatti inutili o dannosi. Senza distinzione di specie, dalle mosche alle balene. Dormire rende vulnerabili, sembra antieconomico ma è l'investimento più fruttuoso che un vivente possa fare, non a caso conservato nel corso dell'evoluzione. Staccare la spina e la sinapsi è un dovere, e se lo fanno i pesci (per cui deve essere doloroso e senza posate anche complicato) perché non dovremmo farlo noi, a galla in un mare di cose soporifere, gli inconsapevoli *weight watchers* che ci allungano la vita accorciando il girovita delle sinapsi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il mal di testa che fa impazzire

IMPERDIBILI 100
100 MILIONIE
500€ DA 13.500 €

GRUPPO GHEDINI