

## **INSONNIA - Il ritmo veglia - Cosa causa l'insonnia? - Un aiuto dalla natura**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Felice Perrella](#) in 19/1/2011**

E' capitato a tutti qualche volta nella vita di passare una notte in bianco. Purtroppo però ci sono persone che di notti in bianco ne passano molte. Sempre più frequentemente infatti si sente parlare di insonnia. Il sonno è una sequenza complessa composta da 5 fasi: addormentamento, sonno, sonno profondo, sonno profondissimo e infine REM (da rapid eye movement), che è la fase più ristoratrice del sonno stesso.

**La fase REM** è anche il periodo del sonno dove avvengono i sogni. Le fasi sono strettamente legate all'età e con l'avanzare di questa subiscono modifiche che possono portare a disturbi del ritmo sonno-veglia.

Il sonno, il nostro riposo e la fase REM

E' normale che un organismo abbia necessità di riposo. Il sonno ha esattamente questa funzione: fare riposare il nostro organismo. Come detto il riposo avviene durante la fase REM che paradossalmente du



ra non più del 20% del sonno stesso. Cioè quasi tutta la durata del sonno avviene in fase non REM. La fase REM si verifica svariate volte durante l'arco del sonno (da 3 a 6) ad intervalli di 1 o 2 ore. Questa fase viene chiamata anche sonno paradossale poichè avvengono tutta una curiosa serie di fenomeni: il respiro e la frequenza cardiaca diventano irregolari, il corpo accenna ad alcuni spasmi muscolari, le onde cerebrali diventano veloci e di basso voltaggio, gli occhi si muovono velocemente. Ed è proprio quest'ultimo fenomeno a dar nome a questa fase: REM, rapid eye movement, movimento rapido degli occhi.

### **Il ritmo veglia - sonno**

L'organismo umano, ma anche animali, piante, funghi e cianobatteri, è regolato dal ritmo circadiano. Il ritmo circadiano è un ciclo della durata di 24 che riguarda i processi fisiologici. Sebbene questi ritmi siano di natura endogena possono essere modificati anche da sorgenti esterni come per esempio

l'alternanza luce buio o la temperatura. Alla alternanza luce buio si devono svariate variazioni biologiche che danno vita a diverse reazioni come ad esempio il risveglio e il sonno.

In questo contesto, il ritmo del sonno viene direttamente regolato da alcune cellule presenti nell'ipotalamo. Sono queste le cellule che sono direttamente stimulate dagli impulsi provenienti dalla retina (luce e buio) e dal livello di melatonina, un ormone che é presente nell'organismo e viene prodotto di notte la cui funzione é proprio quella di indurre sonnolenza.

L'antagonista della melatonina é la serotonina, questa infatti ha una massima concentrazione durante il giorno e tende a calare durante la notte. La serotonina svolge un importante ruolo nella regolazione del sonno, oltre che dell'umore, della sessualità e dell'appetito.

### **Cosa causa l'insonnia?**

Una buona dormita dovrebbe durare, in condizioni normali, almeno sette ore e non superare le nove ore. Almeno stando ad una ricerca effettuata alla Università di San Diego in California. E' però normale pensare che la quantità di ore di sonno sia un parametro personale, quindi la quantità può variare da soggetto a soggetto. Le moderne condizioni di vita però rendono necessario un tempo maggiore di sonno. Infatti stress, vita frenetica e orari del ritmo sonno-veglia (addormentamento e sveglia) improbabili rendono necessario un tempo maggiore. Oltre alle cause sopraindicate esistono alte cause. Ad esempio anche la presenza delle luci cittadine mette in difficoltà il meccanismo biologico luce-buio. In gergo viene chiamato inquinamento luminoso. Anche ansia e depressione ne sono la causa.

Esistono poi cause fisiche dovute a dolori, allergie, problemi di respirazione etc.

Come abbiamo visto le cause che possono portare a dormire male, se non addirittura insonnia vera e propria, sono molte e di difficile individuazione.

### **Un aiuto dalla natura**

E' bene innanzitutto precisare che un buon sonno é anche questione di cultura. Poichè abbiamo visto che tra le cause più probabili ci sono le cattive abitudini moderne, é evidente che il buon sonno può essere ristorato anche con delle buone abitudini, ad esempio riprendendosi il proprio tempo. Se infatti tra le maggiori cause ci sono stress e vita frenetica é evidente che con una attenzione quotidiana e diurna dei nostri ritmi si può ripristinare una qualità della vita migliore, più rilassata. In questo contesto anche il sonno viene ripristinato a poco a poco. Anche l'addormentamento dovrebbe essere effettuato quotidianamente alla stessa ora, poco prima della mezzanotte poichè abbiamo visto la produzione fisiologica di melatonina viene secreta di notte con un picco massimo verso la mezzanotte.

La natura ci viene inoltre incontro con le erbe officinali interessanti che da secoli vengono impiegate nelle varie culture proprio per ripristinare il sonno ristoratore o per trattare l'insonnia.

La più conosciuta é probabilmente la valeriana, sicuramente una tra le piante più utilizzate anche oggi acquistabili in erboristeria. Secondo la tradizione popolare la valeriana può essere considerata

una "sonnifero naturale".