



## 5 ragioni per cui il sonno è amico della produttività

curiosità Salute Mag 11, 2017

**È finito il tempo in cui manager e leader si vantavano di non riposare mai: oggi l'importanza di un buon sonno per lavorare meglio è riconosciuta, e dormire bene è il nuovo status symbol**



Il detto "chi dorme non piglia pesci"? È ora di ribaltarlo. Se fino a ieri dormire poco, per dedicarsi alla carriera giorno e notte, era considerato tratto distintivo delle persone di successo, oggi questo paradigma è finalmente cambiato. Negli USA si parla di "sleep revolution" e molti CEO di grandi compagnie stanno cambiando abitudini. Del resto una ricerca di RAND Europe ha quantificato per la prima volta l'anno scorso i danni economici provocati dalla mancanza di sonno fra i lavoratori: negli Stati Uniti ha un costo di oltre 400 miliardi di dollari all'anno.

«In Italia abbiamo una cultura diversa da quella americana, ma ciò non significa che la mancanza di sonno non sia un problema. Spesso sottovalutiamo gli effetti negativi del dormire poco o male, e sul lavoro pensiamo di recuperare a suon di caffè. Ma è solo un palliativo: per lavorare meglio, dobbiamo dormire meglio» parola di **Luigi Innocenti, uno dei titolari e fondatori di Astro Italia**, azienda specialista del riposo su misura, che ha individuato **cinque motivi per cui un buon sonno migliora la produttività**.

- 1. Ci rende migliori a risolvere i problemi.** Il detto popolare recita che per uscire da una situazione difficile dobbiamo "dormirci su". C'è un fondamento scientifico: quando dormiamo, infatti, il cervello continua a essere attivo, riordina le idee e quando ci svegliamo le cose ci appaiono più chiare, e siamo portati a trovare soluzioni più creative e intelligenti.
- 2. Migliora le relazioni interpersonali.** Nei meccanismi che regolano sia il sonno sia l'umore sono coinvolti gli stessi neurotrasmettitori, serotonina e dopamina, e un ormone, la melatonina. Il loro legame è complesso, ma i risultati li conosciamo bene: se siamo riposati siamo anche più felici, più energici e più ben disposti verso gli altri. E questo fa una differenza enorme quando abbiamo a che fare con i colleghi, con i clienti o con il capo.
- 3. Aumenta la capacità di reazione.** Reattività e concentrazione diminuiscono quando non si dorme o si dorme male. Basti pensare che 24 ore senza sonno hanno effetti simili a quelli di un tasso alcolemico di 1g/L, cioè il doppio della soglia legale in Italia.
- 4. Migliora la memoria.** Durante il sonno il nostro cervello riordina le idee, fissando quelle importanti nella memoria e "pulendo via" ciò che non serve. Per questo, quando notiamo che dimentichiamo troppi appuntamenti e scadenze, è bene fare mente locale: non stiamo diventando stupidi, il problema probabilmente è che non dormiamo abbastanza.
- 5. Ci aiuta a non arrivare stanchi a fine giornata.** Se non si dorme abbastanza, il giorno successivo ci si stanca più velocemente: su una giornata lavorativa di 8 ore, si risulta esausti circa un'ora prima del solito. E quando si è esausti, si comincia a procrastinare e la produttività si azzerava.

Per riposare al meglio dobbiamo riservare la **massima attenzione all'oggetto sopra il quale passiamo un terzo della nostra vita, il materasso**. «Per riposarci e rilassarci senza disturbi, è importante che il materasso sostenga collo, schiena, spalle e piedi -spiega Luigi Innocenti-. Non deve essere né troppo rigido, perché eventuali punti di pressione potrebbero costringere a girarvi di continuo, né troppo morbido, per evitare di assumere posizioni sbagliate». E visto che siamo tutti diversi, per corporatura e modo di dormire, come essere certi di fare la scelta giusta? «L'ideale è affidarsi a un esperto per realizzare un materasso personalizzato -conclude Innocenti-. Noi di Astro abbiamo portato in Italia la figura del consulente del buon riposo: una persona che sa guidare ciascuno nell'individuazione delle proprie specifiche esigenze, per progettare un materasso su misura».