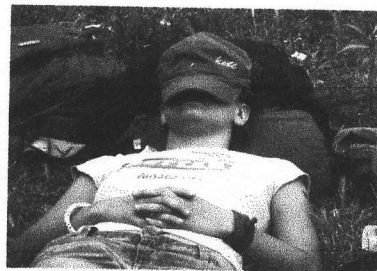




2 In coppia, commentate le affermazioni che seguono. Qual è sbagliata, secondo voi? Leggete quindi il testo per intero: rispecchia le vostre opinioni?

- Il sonno allunga la vita.
- La mancanza di sonno causa molti incidenti stradali.
- Guardare la tv è il modo migliore per addormentarsi.
- Oggi si dorme meno che in passato.
- Passiamo un terzo della nostra vita dormendo.



## A Comprensione del testo

Rileggete il testo e scegliete l'affermazione giusta tra quelle proposte.

### La scienza della buonanotte

5 **Seguire l'orologio** Seguire le richieste del proprio orologio biologico è vitale. Ma non tutti ne conoscono l'importanza, tanto che le malattie del sonno sono diffusissime, come dimostra uno studio internazionale: oggi un italiano su tre dorme male, fatica ad addormentarsi, si sveglia troppo presto o più volte durante la notte, o soffre di insonnia cronica. O comunque non riesce a dormire per un numero di ore sufficiente a coprire il proprio fabbisogno. Insomma è in debito di sonno, una delle "malattie" più frequenti del nostro tempo.

10 "Rispetto a un secolo fa si dorme un'ora e mezzo di meno per notte", conferma il neurologo Luigi Ferini Strambi, uno degli autori della ricerca. "I colpevoli? Dalla scoperta della lampadina in poi, tutte le innovazioni tecnologiche: computer, turni di lavoro notturni, tv o Internet, voli transcontinentali con salti di fuso orario. Ciascuna di esse ha contribuito a stravolgere quel magnifico orologio interiore che regola i nostri bioritmi. Oggi si dorme poco e male, per scelta o per necessità, e le conseguenze si fanno presto sentire perché insonnia e altre gravi malattie del sonno nascono proprio da cattive abitudini protratte

nel tempo".

30 "Quello che manca è un'ecologia del sonno", aggiunge il professor Mario Giovanni Terzino, dell'università di Parma. "Non si fa nulla per dormire bene, cioè senza rumori, stress, inutili sollecitazioni. Anche la fase che precede l'addormentamento andrebbe "curata": le ultime ore di veglia dovrebbero essere le più tranquille. Oggi invece molti vanno in palestra dopo cena, oppure lavorano, giocano con i videogames: tutte attività che mantengono alto il livello di attenzione del cervello, impedendogli di abbassare la guardia".

35 **Catastrofi da sonno** Ma che cosa succede davvero se non si dorme abbastanza? Le ricadute immediate della carenza di sonno si fanno sentire sulla memoria a breve termine, sulla capacità di concentrazione, il tempo di reazione e l'attenzione. Con conseguenze talvolta letali: a un errore umano causato dalla sonnolenza sono state attribuite due tra le peggiori catastrofi ecologiche: il naufragio della petroliera Exxon Valdez e l'esplosione della centrale di Chernobyl. Circa un terzo degli incidenti mortali causati dai camion sono dovuti a stanchezza o colpo di sonno