



Una ricerca britannica realizzata dallo *Sleep Center* di Londra smentisce categoricamente il luogo comune secondo il quale un drink alcolico può agevolare il sonno e anzi sostiene che, se inizialmente può condurci ad addormentarci, tuttavia non porterà riposo né ristoro. Dallo studio, frutto del risultato dell'analisi di migliaia di analisi, i ricercatori sono giunti alla conclusione che l'alcol altera il sonno nel seguente modo: accelera inizialmente l'addormentarsi, induce a problemi di respirazione e frammenta il sonno nella seconda parte della notte rendendolo meno piacevole e riposante. Secondo i ricercatori, questo accadrebbe perché l'alcol riduce la fase REM, la parte del sonno in cui sogniamo e riposiamo in modo profondo. Compromettere questa importante fase del sonno porta alla cancellazione di alcune parti di memoria e, alla lunga, può causare disturbi gravi del sonno, quale l'insonnia.

L'insonnia è uno dei disturbi del sonno più frequenti nella popolazione adulta (circa il 10% è affetta da insonnia cronica). Con l'aumentare dell'età, il sonno diventa più frammentato e si riduce la fase 4, il sonno più profondo e ristoratore. E' ormai accertato che assumere alcolici prima di dormire provoca un sonno agitato e un risveglio prematuro. L'Università del Michigan, negli Stati Uniti, ha condotto uno studio su 93 persone con precedenti di alcolismo dando a metà di loro un placebo e all'altra metà una sostanza alcolica prima di andare a dormire. I risultati indicano che l'assunzione di bevande alcoliche influisce sul normale susseguirsi delle 4 fasi del sonno: i soggetti dormono profondamente la prima parte della notte per poi svegliarsi senza più riprendere sonno. A Melbourne, in Australia, è stato esaminato il sonno di 42 volontari inseriti in un programma di disintossicazione da alcol caratterizzati da scarsa qualità del sonno. I ricercatori affermano che i disturbi del sonno legati all'alcol sarebbero causati dalla

degenerazione dei tessuti cerebrali deputati al controllo del sonno.

Una ricerca condotta da alcuni ricercatori giapponesi ha studiato il legame tra l'assunzione di alcol tra gli adolescenti e i disturbi del sonno, alcol-correlati. Il questionario è stato somministrato a 100 mila alunni circa, equamente ripartito per genere, di cui il 60% proveniente dalle scuole superiori e il 40% da quelle medie inferiori. È stato chiesto agli alunni di indicare la qualità del sonno nell'ultimo mese. Su questa domanda sono state fornite 4 opzioni (molto soddisfacente, sufficiente, insufficiente e molto insufficiente). Inoltre, si è chiesto quante ore in media dormissero a notte. Per tale domanda gli alunni avevano 6 opzioni (meno di 5 ore a notte, tra 5 e 6 ore, tra 7 e 8 ore, tra 8 ore e 9, più di 9 ore a notte). Tra le altre domande presenti nel questionario si chiedeva agli alunni se nell'ultimo mese avessero riscontrato problemi di insonnia o se avessero avuto difficoltà nell'addormentarsi. Per quanto riguarda l'alcol, ne è stata chiesta la quantità consumata negli ultimi trenta giorni. Dalle analisi, si è evidenziato, tra gli assuntori di alcolici, che il genere femminile, se pur di poco, ha una prevalenza più alta ad avere disturbi nel sonno (38,7% vs 37,6% dei maschi), a dormire di meno rispetto ai loro coetanei (33,0% vs 28,0% dei maschi), ad addormentarsi con più difficoltà (14,1% vs 12,5% dei maschi) e a svegliarsi durante la notte (10,9% vs 10,1% dei maschi). La prevalenza di disturbi del sonno è aumentata in modo considerevole con il numero di giorni in cui si è assunto alcol e con la quantità consumata. I risultati della ricerca mostrano che la prevalenza del disturbo del sonno è particolarmente elevata tra gli adolescenti che bevono alcol e il rischio disturbi problematici del sonno aumenta con il numero di giorni in cui l'alcol è stato assunto, oltre alla quantità consumata. Questi risultati rappresentano un ulteriore indice che occorre sensibilizzare i giovani nei confronti dei danni correlati al consumo di alcol al fine di assicurare loro degli stili di vita sani.