

la Repubblica

Fondatore Eugenio Scalfari

Direttore Ezio Mauro

Anno 33 - Numero 149 € 1,00 in Italia

CON "NOIR ITALIANO" € 8,90

martedì 24 giugno 2008

la Repubblica
MARTEDÌ 24 GIUGNO 2008

R2 LA STORIA

@ **PER SAPERNE DI PIÙ**
www.sonnoed.it
www.sleeping.org.uk
www.sleepfoundation.org

41

New York: nel paradiso del sonno (57ma strada) vanno a ricaricarsi i dirigenti dei giganti dell'informazione. Si dorme sdraiati su una poltrona che assomiglia a quelle della business class, in una cabina insonorizzata



I siesta-hotel di Manhattan la pennichella conquista i manager

(segue dalla prima pagina)

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
MARIO CALABRESI

L'importante è riposarsi, in nome della produttività, dell'efficienza e della salute dei conti delle corporation. Da Yelo, la compagnia che ha inventato il nuovo concetto di siesta newyorkese, si dorme sdraiati su una poltrona che somiglia a quelle della business class, in una cabina ottagonale completamente insonorizzata, grande sette metri quadrati, al buio.

Si entra, si tolgono le scarpe, si spegne il cellulare, si sceglie il sottofondo musicale preferito — può essere Chopin o il rumore delle onde dell'oceano —, ci si accomoda sulla poltrona, che reclinandosi solleva le gambe all'altezza della testa, poi mentre la luce scende ti coprono con una copertina di cachemire.

Il risveglio deve essere morbido, per non creare malumore e rovinare gli effetti benefici, così non c'è nessuno che ti chiama o ti tocca il braccio, ma torna la luce con un effetto che vuole ricreare l'alba. Il tutto per 15 dollari, meno di 10 euro. Ai «professionisti della siesta» bastano venti minuti, gli altri, quelli che fanno fatica ad addormentarsi, prendono il pacchetto da mezz'ora. Ma non bisogna superare i 40 minuti altrimenti si entra nel sonno profondo di tipo notturno e ci si sveglia suonati. Molti aggiungono dieci minuti di riflessologia, il mas-

Tempi e modi



La durata
Il pisolino dovrebbe durare una ventina di minuti



Quando
Sarebbe preferibile "sciacciarlo" tra le 13 e le 15, comunque dopo pranzo



La cadenza
Nell'arco di 24 ore è consigliabile "pisolare" anche 1 ora ogni 8

La quantità ideale

La quantità di sonno ideale è pari a:
8 ore e 45 minuti
In realtà si dormono in media non più di 7 ore

Il riposo notturno

Le notti di riposo si sono accorciate:



I disturbi del sonno



saggio cinese alle piante dei piedi. Solo il negozio di Yelo ha 4 mila clienti e una cinquantina di riposini al giorno nelle sette cabine gialle. Ma la siesta newyorkese non è una moda new age ma l'ultimo imperativo della produttività economica.

Il 70 per cento dei lavoratori americani dorme meno di sei ore a notte, ma per molto tempo la capacità di andare a letto tardi e alzarsi all'alba è stato considerato negli Stati Uniti un sintomo di forza e di efficienza. Poi due anni fa le cose hanno cominciato a cambiare. Pri-

ma è arrivato il libro «Fai un sonnellino. Cambia la tua vita», scritto dalla professoressa di psichiatria dell'Università di San Diego Sara Mednick in cui si sosteneva che fare una brevesosta ogni giorno è una questione di salute. Poi una ricerca ha mostrato che la mancanza di sonno costa alle aziende statunitensi 130 miliardi di dollari all'anno in produttività persa. Infine sono arrivati gli studi dell'università di Madison in Wisconsin e di Harvard. Nel primo, guidato dai ricercatori italiani Massimini e Tononi, si è dimostrato come il sonno serva

a ripulire il cervello «dai rumori di fondo», ma soprattutto è emerso che chi si ferma durante un'attività, per fare un breve sonno, al risveglio è più efficiente e riduce i suoi errori del venti per cento. Ad Harvard invece hanno scoperto che un riposino di venti minuti tre volte alla settimana può ridurre il rischio di problemi cardiaci di quasi il 40 per cento nei soggetti sani. Lo stesso studio ha anche concluso che si dimezzava la mortalità per attacchi di cuore in persone sopra i cinquant'anni.

Così l'idea della siesta ha perso la

su connotazione «mediterranea», «mexicana» o «new age» per diventare un'esigenza «economica». E solo così ha potuto prendere piede negli Stati Uniti. «Gli americani — racconta il fondatore di Yelo, Nicolas Ronco, 41 anni nato in Algeria da padre italiano e madre francese — hanno bisogno delle prove, degli studi scientifici e ora che hanno scoperto che chi fa il sonnello lavora meglio, ha più memoria, è più creativo e ha un umore migliore, oltre che ingrassare meno, lo hanno inserito tra i loro obblighi lavorativi».

Tanto che molte aziende ora hanno inaugurato delle vere e proprie «sale per il sonno», dal gigante dell'editoria Workman Publishing al più grande rivenditore americano di scarpe online Zappos.com. Air France sta studiando il modo di inserire le cabine di Yelo negli aeroporti e Ronco sta per aprire altre tre filiali a Manhattan, mentre ne sono in progettazione ben 25 in tutta New York. Per i dipendenti di Google ce ne sarà una dedicata nella sede di Mountain View in California. «Il segreto — spiega Ronco — è di creare un posto pulito, sicuro, in cui ti senti a tuo agio. Io ho pensato a queste capsule ottagonali perché volevo dare l'idea del ritorno, almeno per venti minuti, nella pancia della mamma. Mio padre in Algeria dormiva sempre al pomeriggio, ma in America era una cosa quasi proibita, ora tutto è cambiato. E poi se una ricerca di Harvard dice agli americani che se mangiano salmone crudo tutti i giorni saranno più efficienti e in salute, state sicuri che lo faranno. Anche se il pesce li disgusta».

L'intervista

Alessandro Cicolin insegna medicina del sonno a Torino

“Fa bene al cuore e dà energia ma non superate la mezz'ora”

Il sonno pomeridiano fa bene al cuore e dà energia al cervello, conferma Alessandro Cicolin, che insegna Medicina del sonno a Torino ed è responsabile del “night hospital” delle Molinette.

Ma a quali condizioni?
«Purché non superi la mezz'ora e sia sonno “sano”. Non risponda cioè all'esigenza di rimediare alla cattiva qualità del sonno notturno. Se il dormire è intaccato da apnee o dalla sindrome delle gambe senza riposo, non si risolve il problema riposando il pomeriggio. Non per niente chi soffre di insonnia ha difficoltà ad addormentarsi anche durante il giorno. Viceversa, un sonnellino dopo pranzo fatto per il piacere di recuperare le energie riduce in modo significativo i problemi al cuore».

Perché il limite di mezz'ora?
«Il limite del sonno vero e proprio deve essere intorno ai venti minuti. Ma calcolando il tempo di addormentamento si arriva a mezz'ora. Rispettare i tempi è importante, perché risvegliarsi da una dormita di due ore è assai più duro. E perché solo se è breve il riposo pomeridiano non intaccherà la capacità di addormentarsi la sera».

Sette lavoratori americani su dieci dormono meno di sei ore a notte

Un riposino di 20 minuti tre volte a settimana può ridurre rischi cardiaci del 40%

SANTUARIO
Nella foto in alto a destra, Yelo, il nuovo “santuario” anti-stress di New York: la terapia è a base di sonno

(e.d.)