Episode 319

News 3: Secondo uno studio le funzioni cerebrali dei nottambuli sarebbero meno efficienti

I nottambuli, ossia le persone che amano rimanere sveglie fino a tardi, tendono ad avere minori connessioni nervose tra le regioni cerebrali legate al mantenimento dello stato di coscienza, dei mattinieri, le persone che si alzano presto la mattina. La scoperta, pubblicata la scorsa settimana sulla rivista Sleep, suggerisce che i nottambuli tendono ad avere un peggiore rendimento sul lavoro.

Un gruppo di ricercatori in Inghilterra, ha sottoposto a risonanza magnetica il cervello di persone nottambule, solite coricarsi dopo le 2 e mezza di notte e svegliarsi verso le 10 e un quarto di mattina, e di persone mattiniere, use ad andare a dormire prima delle 23 e alzarsi verso le 6 e 30 del mattino. Ai partecipanti è poi stato chiesto di eseguire una serie di attività tra le 8 del mattino e le 20. I nottambuli, oltre a mostrare una minor connessione nervosa tra le regioni cerebrali legate allo stato di coscienza, hanno dato prova di avere tempi di reazione più lenti e un più scarso livello di attenzione. Nonostante le differenze riscontrate tra i due gruppi fossero più evidenti al mattino, i mattinieri hanno dimostrato di avere un rendimento migliore durante tutto il giorno.

I ricercatori ritengono che i nottambuli vivano un’esperienza simile a chi soffre per il jet-lag nel cercare di adattarsi a un normale orario di lavoro. Dall’analisi è emerso che consentire una maggiore flessibilità nell’orario di lavoro potrebbe aiutare a migliorare la produttività e ridurre i rischi legati alla salute.

Stefano: Questa è solo l’ennesima prova del fatto che il mondo è regolato sulle abitudini dei mattinieri. A meno che tu non sia un musicista rock, o un presentatore di programmi notturni per TV, devi solo bere molto caffè e adattarti!

Benedetta: Adesso stai esagerando, Stefano! Comunque capisco quello che vuoi dire.

Stefano: Parlando seriamente, il mondo è fatto per gente che si sveglia alle 7 del mattino. Dal momento in cui si inizia la scuola, ci si esercita a farlo. Ho letto uno studio, pubblicato l’anno scorso, che sostiene che i nottambuli hanno più probabilità di morire prematuramente dei mattinieri. Essere fuori sincrono rispetto al resto del mondo, fa male alla salute!

Benedetta: Stai forse dicendo che i nottambuli dovrebbero diventare mattinieri? Oppure che il mondo dovrebbe essere più flessibile?

Stefano: Il mondo dovrebbe essere più flessibile, anche se non credo che questo si verificherà mai. I nottambuli, quindi, dovranno continuare ad adattarsi.

Benedetta: Non credo che la questione sia così semplice, Stefano. Alcune compagnie sono disposte a concedere maggiore flessibilità ai propri dipendenti sugli orari d’inizio e di fine della giornata di lavoro, per esempio.

Stefano: Alcune, forse. Non è realistico pensare di avere una società in cui ciascuno sceglie a quale ora iniziare e finire la propria giornata di lavoro.

Benedetta: Certo che no. Tuttavia, è chiaro che trovare un sistema che vada incontro alle necessità di ciascuno, gioverebbe molto alla salute di tutti, soprattutto alla luce del fatto che, secondo la ricerca pubblicata su *Sleep*, quasi la metà della popolazione preferirebbe rimanere alzata fino a tardi.