



L'Unità *due*



MARTEDÌ 8 APRILE 1997

EDITORIALE

Il sonno deve diventare bene protetto

MAURO MANCIA

TRA GLI INQUINAMENTI che affliggono le nostre città (ma anche i nostri villaggi) c'è il rumore che il traffico cittadino ma anche adolescenti inquieti e provocatori usano per disturbare la quiete comune. Una delle gravi conseguenze di questo inquinamento acustico è il disturbo del sonno. Si calcola che una percentuale altissima di individui soffre oggi di insonnia, un disturbo questo che può essere attribuito a cause «interne», come ansia e stress, ma anche a cause «esterne». Tra queste, il rumore ha un posto di primo piano.

Credo possa essere interessante per tutti, anche per quelli che si rendono responsabili di questo tipo di inquinamento ambientale, conoscere le funzioni vitali del nostro sonno e responsabilizzarsi rispetto a questa fondamentale attività del nostro cervello.

È vero che, nonostante ognuno di noi trascorra quasi un terzo della sua esistenza dormendo, non si conoscono in maniera precisa le funzioni di questo stato fisiologico. Sappiamo però con certezza che la privazione di sonno nell'uomo comporta un grave stress per l'intero organismo e sintomi psichiatrici veri e propri (delirio allucinazioni). Negli esperimenti compiuti su animali (ratti, gatti e perfino scimmie) si assiste per privazione di sonno ad un deperimento organico dei più gravi con compromissione nel tempo dei tessuti più nobili (cuore e rene) e alterazioni endocrine che portano alla morte.

Queste esperienze suggeriscono che il sonno è un'assoluta necessità per le funzioni mentali e ad un tempo è indispensabile per l'economia biologica dell'individuo e per la sua sopravvivenza.

Ma allora, qual è il significato funzionale del sonno e da dove deriva questa sua importanza per la nostra vita? Innanzitutto è necessario precisare che nel corso della filogenesi, dagli animali inferiori all'uomo, il sonno è andato incontro a profonde trasformazioni raggiungendo il massimo di differenziazione in rapporto allo sviluppo della corteccia cerebrale. Poi, che ognuno ha il suo bisogno di sonno, in parte definito

geneticamente, in parte condizionato da abitudini di vita e dalla propria cultura. Esso comunque costituisce un importante processo adattivo che suggerisce una grande plasticità con cui il cervello opera facilitando la sopravvivenza dell'individuo nell'ambito di una determinata nicchia ecologica.

Sappiamo che le varie fasi del sonno possono essere ridotte a due: una con attività elettrica corticale lenta e senza movimenti oculari (sonno non-Rem) e con una attività rapida e con movimenti oculari (sonno Rem). La neurofisiologia sperimentale ha dimostrato che il sonno non-Rem presiede a funzioni indispensabili per l'organismo come quelle di regolazione metabolica, termoregolazione, produzione di ormoni (come quello della crescita) e funzioni omeostatiche (cioè di autoregolazione respiratoria e cardiocircolatoria).

L SONNO REM assolve soprattutto funzioni psicologiche in quanto costituisce la «cornice biologica» all'interno della quale si organizza il sogno e si attiva la memoria, indispensabile per il processo onirico. Nel bambino, inoltre, il sonno Rem costituisce uno stimolo maturativo delle sinapsi del suo sistema nervoso. Questa è una delle ragioni per cui i bambini devono dormire più degli adulti e con ritmi propri che si modificano con la crescita. Nell'adulto, poi, il sonno serve a stimolare l'attività di alcune strutture del cervello che sono restate inattive durante la veglia e il sonno Rem può servire al cervello per elaborare le informazioni accumulate in veglia ed usarle per organizzare i vari sogni della notte.

È sulla base di tutte queste esperienze che oggi gli etologi parlano di sonno come di un comportamento istintivo indispensabile come il mangiare o fare all'amore per la sopravvivenza propria e della specie. Dovrebbero dunque bastare queste informazioni scientifiche per far sì che il sonno possa essere protetto come un bene prezioso che va custodito sia a livello individuale che sociale. Dopo tutto, non è forse il sonno l'unica condizione che ci permette di sognare?



Il jazz ci salverà

Intervista a Max Roach

A PAGINA 9

Sport

GOL CONTESTATO Squalifica in vista per Rapajc

Il gol segnato di mani costerà al perugino Rapajc la squalifica. Intanto continua fortissima la polemica con l'arbitro Nicchi, al centro di un nuovo caso.

ALDO QUAGLIERINI
A PAGINA 13

PARLA RIVERA

«Le tecnologie non serviranno a nulla»

Gianni Rivera dice no all'impiego di strumenti tecnologici per rimediare agli errori degli arbitri. «L'uomo sbaglia? Sì, è successo sempre».

MAURIZIO COLANTONI
A PAGINA 13

LO CHOC DELL'1-6 Il Milan ammutolito dopo il crack

Il Milan dopo l'1-6 subito nell'incontro con la Juventus tace, parlano i tifosi-vip. Mondadori: «Ripartire da zero». Formigoni: «Serve Berlusconi».

A PAGINA 15

COPPA UEFA Per l'Inter sfida difficile col Monaco

Stasera si gioca Inter-Monaco, prima sfida delle semifinali Uefa. L'ex di turno, l'interista Djorkaeff, avverte: «Bisogna fare attenzione sono molto forti».

MARCO VENTIMIGLIA
A PAGINA 14

Sensi esonera Carlos Bianchi, in panchina va Ezio Sella allenatore della Primavera

La Roma in crisi richiama Liedholm

Il «Barone», a 75 anni compiuti, torna alla guida della squadra con un contratto da consulente tecnico.

Motorini: più gioie o più dolori?

La risposta nel test di questa settimana. Per le due ruote, il primo sogno in un cassetto di tanti adolescenti, è proprio primavera. Oltre a quella meteorologica, ci sono anche gli incentivi statali. Ma listini, sicurezza e garanzie sull'usato meritano una grande attenzione.

IL SALVAGENTE

IN EDICOLA DA GIOVEDÌ 3 APRILE 1997

ROMA. Carlos Bianchi non è più l'allenatore della Roma. Il presidente Franco Sensi ha comunicato al tecnico argentino la notizia del licenziamento in tronco al mezzogiorno di ieri, nel bel mezzo di uno dei giorni più tortuosi vissuti negli ultimi anni dalla società giallorossa. Il nuovo timoniere della squadra capitolina è Ezio Sella, 41 anni fra tre giorni, attuale tecnico della Primavera (capolista del girone C con 46 punti), in possesso del patentino di prima categoria. Dirigerà, alle 10 di oggi, il suo primo allenamento.

Ma la novità più importante riguarda Liedholm. Sella, infatti, sarà affiancato proprio dall'uomo che ha guidato la Roma al secondo scudetto della storia giallorossa (1982-83). L'allenatore svedese, 75 anni già compiuti, dopo una lunga trattativa, iniziata ieri in mattinata a Milano e conclusa nel pomeriggio a Roma,

ha strappato un contratto biennale. Ricoprirà il ruolo di «consulente tecnico e uomo immagine». Il Barone comincia oggi la sua quinta avventura nel club romanista. La prima iniziò nel 1973, un quarto di secolo fa. Il compito del nuovo tandem Liedholm-Sella è chiaro: la qualificazione alla Coppa Uefa. La Roma, attualmente, è a quattro punti dalla zona Uefa, ultimo traguardo a disposizione dopo i sogni estivi (così diceva Sensi) di Champions League.

Dopo l'esonero dell'allenatore anche per i calciatori siamo alla resa dei conti. In caso di mancata qualificazione in Uefa, Sensi cederà mezza squadra.

Il clima resta dunque incandescente, per oggi a Trigoria è prevista la solita contestazione di circostanza dei tifosi.

STEFANO BOLDRINI
A PAGINA 15

La Web-Tv Networks passa alla Microsoft per 700 miliardi di lire

Bill Gates alla guerra delle tv

È sfida aperta alle majors Usa contrarie all'integrazione computer-televisione.

La Microsoft si prepara ad entrare nel mercato televisivo: la società guidata da Bill Gates ha annunciato ieri l'acquisizione per 425 milioni di dollari (circa 680 miliardi di lire) della WebTV Networks, una società informatica americana diventata nota per aver messo a punto una tecnologia che trasforma i normali apparecchi televisivi in «navigatori del World Wide Web», la porzione multimediale di Internet.

I primi prodotti commerciali basati sulla tecnologia della WebTV Networks sono stati realizzati lo scorso da Philips e Sony per il mercato consumer statunitense che è stato tuttavia sinora piuttosto tiepido nei confronti di questi apparecchi che permettono di ricevere sul proprio apparecchio televisivo anche la posta elettronica e di navigare per Internet usando il normale telecomando.

Ma la strategia Microsoft guarda un po' più lontano, al 2006, anno entro il quale tutte le stazioni televisive statunitensi dovranno trasmettere in formato digitale e non più analogico. Per quella data i quasi 250 milioni di apparecchi televisivi esistenti negli States dovranno essere sostituiti. Un affare che vale 150 miliardi di dollari, quasi 240 mila miliardi di lire.

La società di Bill Gates, ma anche altri giganti dell'informatica come Intel, Compaq, Ibm, vogliono essere parte di questo enorme mercato che offre grandi opportunità grazie all'integrazione tra televisione ed informatica, resa possibile proprio dalla digitalizzazione. Ma i grandi networks televisivi hanno già fatto sapere di non credere affatto che tv e pc potranno mai integrarsi.

TONI DE MARCHI
A PAGINA 12

Viaggio Multimediale all'interno del mondo del cinema

Grande Gioco del Cinema

Contiene il gioco REMAKE con 100 trame di film, più di 500 quiz e 100 schede di montaggio personale.

Per PC e MAC

F'Unità

CD Rom + fascicolo in edicola a 24.900 lire