

LA DEPRIVAZIONE DI SONNO!

QUANTO PUÒ INCIDERE LA PERDITA DI ORE DI SONNO
SULLA PRATICA SPORTIVA? VEDIAMO COSA DICONO I RISULTATI DI ALCUNI
STUDI CONDOTTI SUGLI ATLETI



MATTEO RE, EX ATLETA E AP-
PASSIONATO DI SCI, È PSICO-
LOGO LAUREATO NEL CORSO
DI LAUREA MAGISTRALE IN
PSICOLOGIA COGNITIVA AP-
PLICATA PRESSO L'UNIVER-
SITÀ DI BOLOGNA CHE HA
CERCATO NEL SUO PERCOR-
SO DI STUDI DI CONIUGA-
RE LA PASSIONE SPORTIVA
CON L'AMBITO ACCADEMI-
CO-SCIENTIFICO.

HA REALIZZATO UNA TESI
SPERIMENTALE PRESSO IL
LABORATORIO DI PSICOFI-
SIOLOGIA DEL SOGNO E DEL
SONNO DELL'UNIVERSITÀ DI
BOLOGNA CON RESPONSA-
BILE IL PROF. VINCENZO NA-
TALE. LA COLLABORAZIONE
CON IL PROF. MARCO COSTA,
PROFESSORE ASSOCIATO
PRESSO IL DIPARTIMENTO DI
PSICOLOGIA «RENZO CANE-
STRARI» DELL'UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA E RESPONSA-
BILE DEL LABORATORIO DI
PSICOLOGIA AMBIENTALE E
PSICOACUSTICA, HA POR-
TATO ALLA PUBBLICAZIONE
DEL LAVORO SULLA RIVISTA
INTERNAZIONALE DI RICER-
CA SUI RITMI BIOLOGICI E
MEDICI «CHRONOBIOLOGY
INTERNATIONAL».

Quanto è importante dormire bene per un'atleta, ma soprattutto quali possono essere gli effetti negativi di un sonno insufficiente, non riposante o disturbato?

Negli scorsi numeri abbiamo trattato varie tematiche, a partire dal legame esistente tra i nostri orologi biologici interni, i ritmi circadiani e gli orari in cui poter raggiungere il picco delle proprie prestazioni atletiche, fino ad arrivare alle strategie con cui prevenire e combattere i sintomi del jet lag, per giungere poi alle ultime scoperte scientifiche su alcuni dei metodi esistenti con cui poter intervenire e sincronizzare al meglio i nostri bioritmi. In questo e nel prossimo articolo, invece, vedremo come il sonno giochi un ruolo chiave per gli atleti e come un suo danneggiamento possa avere effetti negativi sul recupero post-esercizio, sulle prestazioni, sui processi cognitivi e sul benessere generale. In poche parole, già solo riuscendo a evitare quelle cattive abitudini che danneggiano la qualità e la quantità del sonno, gli atleti possono riscontrare risvolti positivi sia sulle loro prestazioni che sul loro benessere psicologico.

Un sonno adeguato e salutare è infatti necessario per mantenere una buona qualità di vita, un maggiore benessere fisico e psicologico e un miglior rendimento a 360 gradi, e questo vale sia per gli atleti che per i non atleti. Secondo quanto riferisce l'Istituto Superiore di Sanità, in Italia quasi una persona su tre dorme un numero insufficiente di ore e riporta una qualità non soddisfacente del proprio sonno, numeri che secondo alcuni studi potrebbero essere anche più elevati. In questi anni alcuni studi hanno cercato di capire quello che accade agli atleti di diversi sport quando vengono privati di ore importanti di sonno e spesso, anche se non c'è ancora un accordo scientifico ben definito a riguardo, ciò che si è osservato è una riduzione dei parametri prestazionali, della reattività psico-motoria, dei tempi di reazione, della vigilanza e un forte aumento della percezione dello sforzo e della fatica, aspetti, tra l'altro, centrali in uno sport come lo sci alpino. Fra questi effetti negativi, anche l'ultimo citato, ovvero il forte aumento della percezione dello sforzo e della fatica, non andrebbe preso sottogamba. Diverse ricerche sottolineano, infatti, come



spesso si accompagna a una riduzione della motivazione, dell'umore e dell'efficienza dei processi mentali degli atleti. E loro ben sanno quanto tali aspetti giochino un ruolo chiave soprattutto quando ci si trova davanti al cancelletto di partenza.

Anche se non sappiamo ancora esattamente a cosa serva dormire né quali siano gli esatti meccanismi, aspetti che per molti rende lo studio del sonno così affascinante e misterioso, possiamo però affermare una cosa, ovvero che il sonno sia vitale. Qualunque organismo vivente, a partire da quello più semplice a quello più complesso, presenta un'alternanza ciclica di attività/riposo ed è ben noto come la totale mancanza di sonno non possa essere compatibile con la vita. Inoltre, la sua privazione può generare effetti deleteri sulla nostra salute. Vi siete mai domandati quanto tempo noi trascorriamo a letto durante una vita intera? Se consideriamo una durata approssimativa di sette/otto ore di sonno ogni 24 ore, si può dire che in media noi trascorriamo circa un terzo della nostra vita a dormire! Questo è un aspetto che dovrebbe farci riflettere sull'importanza che il sonno riveste nelle nostre vite e sul corretto funzionamento del nostro corpo e della nostra mente, altrimenti la natura non avrebbe dedicato una parte così rilevante al sonno. Nonostante ci sia ancora molto da scoprire e da

capire all'interno di quello che accade in questo terzo di vita così particolare, sappiamo, però, la forte influenza che il sonno riveste per molte delle nostre variabili fisiologiche, psicologiche e fisico-muscolari. Per fare un esempio, durante le fasi del sonno profondo il nostro corpo rilascia degli ormoni come gli androgeni e l'ormone della crescita che contribuiscono, oltre che a regolare il nostro metabolismo, anche al trofismo muscolare ed osseo intervenendo nel processo di guarigione dei danni muscolari che si possono verificare durante sforzi fisici intensi stimolando la sintesi di nuove fibre muscolari. Il sonno, inoltre, è anche implicato nel ripristino del sistema immunitario ed endocrino ed è in grado di favorire il recupero del dispendio metabolico di un'intera giornata di allenamento. Quando gli atleti vengono privati di ore importanti di sonno, tutti questi meccanismi possono andare ad alterare il delicato equilibrio fisiologico dell'atleta rischiando di interferire negativamente con le sue prestazioni.

Ultimamente, sempre più studi stanno portando l'attenzione anche sul legame esistente tra il sonno e la memoria. Il sonno, infatti, sembra essere in grado di stimolarla unitamente al potenziale di apprendimento per la giornata successiva. Gli sciatori sanno bene quanto l'uso della memoria sia fondamentale per poter apprendere e memorizzare al meglio ogni caratteristica del tracciato e i punti di riferimento durante la ricognizione e quanto questo aspetto possa essere significativo in gara. Una restrizione del sonno può rappresentare un rischio concreto sia per la nostra elasticità mentale che per il consolidamento della memoria, andando di conseguenza a mettere a repentaglio le prestazioni.

Il sonno, dunque, si rivela per diversi motivi un fattore determinante per gli sciatori ma, in generale, anche per tutti gli altri atleti che, infatti, dovrebbero cercare di mantenere il più possibile un'ottima igiene del sonno ed evitare tutto ciò che potrebbe disturbarlo. Come, ad esempio, seguire orari irregolari di sonno/veglia o consumare alcolici, caffeina o altre bevande stimolanti prima di andare a letto. Così come esporsi alla luce blu degli schermi dei dispositivi elettronici nell'ultima ora, prima di dormire.

Per un adeguato recupero fisiologico e per poter mantenere prestazioni fisiche e cognitive ottimali è quindi quanto mai fondamentale per un'atleta avere una buona qualità e quantità di sonno. Mentre agli adulti sani si consigliano le canoniche 7-9 ore, agli atleti le nuove linee guida raccomandano di dormire almeno 9-10 ore per poter raggiungere il loro pieno potenziale e per massimizzare il loro recupero fisico e mentale. Spesso, però, gli atleti riferiscono di dormire



Quantità e qualità del sonno migliorano le performance degli atleti o quantomeno non alterano quanto si è in grado di esprimere in base alla preparazione tecnico fisica posseduta

La privazione di sonno colpisce soprattutto sport come lo sci, dove sono richiesti gesti tecnici complessi la cui precisione è regolata da processi cognitivi e motori fini e molto articolati

Il sonno, inoltre, è strettamente legato alla memoria e una sua corretta «igiene» stimola l'apprendimento nella giornata successiva

di meno e peggio, la notte che precede delle gare importanti. Questo aspetto in realtà è abbastanza normale se consideriamo l'ansia, le variazioni d'umore e i livelli di stress fisico e mentale che gli atleti (anche se non per tutti è così) potrebbero avvertire la sera prima di un evento importante. Si sappia che questi problemi possono influenzare negativamente il sonno dell'atleta e di conseguenza anche le prestazioni fisiche e mentali del giorno dopo. A differenza di quanto si potrebbe pensare, la privazione di sonno non va a peggiorare solamente le prestazioni di sport di resistenza ma anche e soprattutto quelli in cui sono necessari, proprio come nello sci, forza e coordinazione. Sembrerebbe, infatti, che a subire di più e anche in modo più veloce gli effetti di una riduzione di ore di sonno siano proprio quegli sport in cui l'accuratezza e la precisione di alcuni gesti tecnici complessi vengono regolati da processi motori fini e da complessi processi cognitivi.

Se siete curiosi, nel prossimo articolo parleremo degli effetti di quello che può provocare la privazione di sonno negli atleti ma focalizzando l'attenzione principalmente sugli aspetti più psicologici. Forse non lo sapevate ma la maggior parte delle funzioni mentali che noi costantemente utilizziamo nella vita di tutti i giorni sono strettamente influenzate e connesse alla nostra qualità e quantità di sonno. Quelle che, infatti, vengono chiamate "funzioni cognitive di base" tra cui rientrano l'attenzione, la memoria, l'apprendimento e la percezione (per citarne qualcuna) sono legate a come e quanto dormiamo tanto che quando il sonno viene per qualche motivo danneggiato, queste funzioni difficilmente riescono a funzionare nel loro modo ottimale. Sarebbe opportuno iniziare a tenere maggiormente in considerazione questi aspetti durante tutte le varie fasi della stagione per evitare di compromettere una parte importante dell'equilibrio psicofisico degli atleti e le loro prestazioni in allenamento e soprattutto in gara. ❄