

---

## Salute: Cnr, dedicato al sonno l'Almanacco della Scienza da oggi online

Passiamo un terzo della nostra vita dormendo, il riposo notturno è fondamentale, ci garantisce il benessere fisico e psichico. Per comprenderne meglio le funzioni, ma anche i disturbi che spesso lo caratterizzano, il Cnr dedica al sonno il suo [Almanacco della Scienza](#), on line da oggi, al sonno. Ma anche ai sogni, approfondendo queste due realtà con il supporto delle ricercatrici e dei ricercatori del Cnr. Nel Focus Giuseppe Insalaco dell'Istituto di farmacologia traslazione (Ift), parla delle apnee ostruttive, e Michela Matteoli, direttrice dell'Istituto di neuroscienze, illustra l'importanza del riposo notturno per la salute del nostro cervello. Marco Laurino (Istituto di fisiologia clinica) ricorda invece il progetto SmartBed, un materasso "intelligente" grazie al quale vengono monitorati e analizzati i parametri fisiologici e ambientali di chi dorme. Francesca Denoth dell'Ift illustra invece i rischi legati all'abuso dei farmaci per dormire. Marika Dello Russo, dell'Istituto di scienze dell'alimentazione, fornisce consigli sui cibi per dormire bene nella rubrica "Salute a tavola". In Cinescienza e Scienza in scena parliamo assieme a due ricercatrici dell'Ift di altrettanti film in tema: rispettivamente, "L'uomo senza sonno-The machinist" del 2004 di Brad Anderson, con Anna Lo Bue, e "Ipersonnia", in sala in questi giorni, con Adriana Salvaggio. Ancora nel Focus Alberto Salvati dell'Ufficio Ict ci regala una testimonianza speciale, raccontandoci come si dorme in Antartide, dove la notte e il giorno durano mesi. Cristina Marras dell'Istituto del lessico intellettuale europeo e storia delle idee si sofferma invece sulle metafore associate al sonno. Al sogno sono dedicati invece gli interventi di Elsa Addessi dell'Istituto di scienze e tecnologie della cognizione, sulla fase onirica nel riposo degli animali, e quelli di Fabio Trincardi, direttore del Dipartimento scienze del sistema terra e tecnologie per l'ambiente, e Antonio Tintori dell'Istituto di ricerche sulla popolazione e le politiche sociali, sul rapporto tra sogno, desiderio e obiettivi reali in tema ambientale e socio-lavorativo.

Giovanna Pasqualin Traversa