

Può la tecnologia conciliare il sonno?

Secondo uno studio la **luce** del **display** non aiuta a dormire.

Una ricerca condotta dal **Ligting Research Center** di New York (istituto mondiale di ricerca), gli adolescenti, bambini ma anche adulti, riscontrano **difficoltà** nell'addormentarsi, in quanto l'uso di smartphone, tablet e pc prima di dormire non rilassa la mente.

Lo studio si basava su una serie di domande sulla **qualità del sonno** e sull'uso di dispositivi elettronici nelle ore serali, per scoprire se l'utilizzo di questi ultimi avesse una relazione con l'insonnia.

Dall'analisi dei risultati, è emerso che effettivamente usare Pc, tablet e cellulari prima di andare a letto non è una buona idea.

La prolungata esposizione allo **schermo retroilluminato** di questi strumenti, ostacola la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, la connessione 24 ore, l'iscrizione ai vari social network, le app, i giochi online non fanno che peggiorare la situazione: spingono a non staccare mai e, anziché favorire il relax, stimolano il cervello.

Vi sentite agitati? Non riuscite a prender sonno? Vi girate e rigirate nel letto? Non lo sapete, ma probabilmente la causa è il dispositivo che avete in mano e con il quale cercate di prender sonno. risultato? Inoltre è stato testato che l'uso poco prima di videogiochi causa incubi e risvegli.

Fatte queste premesse, nascono però continue app con lo scopo di aiutare a dormire.

Viene da chiedersi quale sia la cosa giusta da fare: il presidente presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno, Liborio Parrino, esclude qualsiasi ipotesi che la tecnologia ci aiuti a riposare bene, anzi non fa altro che continuare a disturbare il nostro sonno.

di Letizia Giugliano