



A che punto è la notte?

A che punto è la notte?

Al risveglio, considerazioni in chiusura dello speciale sulla cultura del dormire

Published 23 novembre 2022 - © riproduzione riservata

Musica consigliata: REM - Daysleeper

Macbeth di Shakespeare, ossessionato dal regicidio appena commesso, chiede alla moglie: “A che punto è la notte?”, come a volere **uscire dalla dimensione che lo ha reso criminale**. Nel corso della tragedia Lady Macbeth cammina a sua volta sonnambula, cercando di lavarsi il sangue dalle mani. **L’insonne e il sonnambulo**, figure che hanno attraversato il nostro speciale sul sonno e che, come tanti nostri autori, si sono interrogate, alcune in maniera realistica, altre in chiave del tutto visionaria, sull’importanza e sullo spazio che riserviamo alla cultura del dormire. In meno di due mesi, da un semplice materasso, è **decollato un volo di considerazioni** capaci di **spaziare dal progetto architettonico**, alle **metodologie di sviluppo** di **nuovi prodotti**, alla **neurologia**, alla **psicologia**, alle **tecnologie**, intercettando puntualmente come le architetture e il design fossero contenitori e abilitatori al tempo stesso del sonno di qualità.

Abbiamo imparato tanto. Abbiamo appreso del sonno che scarseggia, degli elementi che contornano la nostra esperienza ipnica ma che spesso in realtà la disturbano. Abbiamo acquisito maggiore consapevolezza sul ritorno all'essenzialità del dormire, sia come bisogno fisiologico, sia come "riduzione" drastica di materiali e tecnologie che interagiscono con il nostro sistema nervoso. Abbiamo scovato, e continueremo a farlo, startup che si occupano di registrare con quale frequenza andiamo in apnea notturna e quanto questo potrebbe divenire fattore critico o emergenziale.

E mentre il Giornale approfondiva settimanalmente l'universo notturno, **l'attualità** ci restituiva affermazioni, sentenze e pubblicazioni che **rendono ancora più interessante e strategica la promozione di questi studi**. Così **Carlotta Rossignoli**, medico e modella a 22 anni, al centro di un'esagerata attenzione mediatica per il risultato accademico conseguito anticipando i termini, ha poi in realtà scatenato un fronte opposto dichiarando che per lei *"il sonno è tempo perso"*. Che, indirettamente, significa che coloro che amano dormire (e riposare) non possono permettersi i suoi exploit.

I **ricercatori dell'Università di Exeter**, dopo aver analizzato le immagini della Stazione spaziale internazionale (ISS), hanno recentemente dichiarato che la **transizione** in tutta Europa **alla radiazione di luce blu presente nei LED può causare danni** per la salute umana e animale. Tra le conseguenze, scrive «The Guardian», *"c'è la sua capacità di sopprimere la produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno negli esseri umani e in altri organismi"*. Numerosi studi scientifici avvertono che una **maggiore esposizione alla luce blu artificiale** può peggiorare il sonno e può portare a una varietà di condizioni di salute che nel tempo diventano "croniche".

E, ancora, la **sentenza shock del Tribunale civile dell'Aquila**, che condanna sì al risarcimento, ma solo parziale, perché una porzione della colpa, per quanto accaduto, è da attribuire alle stesse vittime *"costituendo obiettivamente una condotta incauta quella di trattenersi a dormire nonostante il notorio verificarsi di due scosse nella serata del 5 aprile e poco dopo la mezzanotte del 6 aprile"*.

L'elenco potrebbe andare avanti ad oltranza. Sta di fatto che **quasi un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore** ed uno su sette riporta una qualità insoddisfacente del proprio sonno. Architettura e design sono parte del problema e probabilmente le principali soluzioni. Ci auguriamo di poter proseguire questo percorso nel 2023, indagando laddove non siamo riusciti e cercando d'intercettare ricerche e applicazioni significative, sconfinando magari

in pubblicazioni visionarie dove analizzeremo l'evoluzione delle professioni del sonno, dalla materassaia all'art direction di sbornie di relax in negozi esperienziali con prenotazioni a tempo del proprio sano e meritato zzzzzzzz....

Ringraziamo lo **sponsor "Perdormire"** per aver sostenuto questo progetto e per aver fornito ai nostri lettori (con particolare riferimento a studenti, dottorandi, ricercatori e professionisti) materiale utile per i loro studi, tesi e progetti. Il nostro obiettivo, come sempre, è sostenere la cultura del progetto, senza la quale non avremo mai e in nessun modo qualità della vita. E da questo punto di vista non riposeremo mai.

 [Condividi](#)
