

Parma Palatina Presentato il terzo volume della trilogia

Parrino: «Un buon sonno è la crema antirughe più economica ed efficace»

«L'arte di dormire»: un viaggio tra cultura e scienza

» Tutti dormono. Ricchi e poveri, chi di più, chi di meno, ma sicuramente il dormire è «un atto democratico, gratuito e necessario» che continua a destare grande fascino.

Al sonno e a ciò che ruota attorno ad esso, Liborio Parrino, direttore della Clinica Neurologica di Parma, ha dedicato quarant'anni di studi e lavoro clinico, che lo fanno essere una delle massime autorità mondiali in materia. Sul rapporto tra sonno e arte - che gli è valso il Premio del World Sleep Society - ha dedicato la trilogia «Viaggio intorno al sonno» il cui terzo volume, «L'arte di dormire» (Pacini editore), è stato presentato all'auditorium dell'Assistenza pubblica, nell'incontro promosso da Parma Palatina.

Un'affascinante conversazione a più voci tra l'autore, Gianfranco Marchesi, neurologo, psichiatra e fisiatra, e Gianfranco Cervellin, ex direttore del Pronto soccorso,

«medici umanisti», come Claudio Rinaldi, direttore della Gazzetta di Parma, li ha definiti nell'introduzione.

«I suoi libri sono un distil-

lato incredibile di cultura, con grande dovizia di citazioni letterarie, musicali, matematiche, raffigurazioni pittoriche - afferma Cervellin, ricordando quanto gli italiani abbiano dato al sonno e al sogno, da Dante a Gerolamo Cardano.

«Un crogiuolo di fermenti culturali che va ben oltre la scienza e la neurobiologia ma che sconfinava nelle arti - così Gianfranco Marchesi presenta il libro - Parrino, uomo del Rinascimento, riassume competenza scientifica e sensibilità umanistica, in una raffinata terra di mezzo che unisce specializzazione a divulgazione».

Il volume, che visita la fisiologia, le malattie del sonno e accompagna nelle atmosfere incantate del sogno, non è un rigoroso testo storico-uma-

nistico, non un manuale didattico, ma «una narrazione alla Calvino, tra gravità e leggerezza - come scrive l'autore - così come è la dimensione ingannevole del sogno».

«Ho sempre grande rispetto per il sonno. Va conosciuto, esplorato ma anche lasciato lì. Più lo vuoi aggredire con la fame di sapere, più ri-

schia di scappare. Il vero ricercatore deve essere curioso con il senso del limite, perché il sapere deve essere umile», afferma Parrino.

«A me non interessa tanto cercare il significato di chi dorme male, ciò che mi affascina è il come dormiamo, cosa fanno il nostro corpo e il nostro cervello in quelle otto ore». Tra le patologie legate al sonno, quella più frequente è sicuramente l'insonnia. «Se nei popoli del Botswana o della Tanzania, l'insonnia incide per il 2%, in Italia gli insonni cronici sono 4 milioni, una malattia più culturale che naturale».

Altre patologie sono la sindrome delle apnee ostruttive e quella delle gambe senza riposo (già presente nel «David Copperfield» di Dickens), come è ormai appurato che dormire poco e male, può aumentare il rischio di demenze. Per dormire bene dovremmo, smettere di lavorare al computer la sera, cenare all'orario giusto, deporre lo smartphone.

«Sappiamo dormire ma facciamo di tutto per non rispettare e onorare il sonno», presentandoci impreparati

alle braccia di Morfeo. Non solo: «Il sonno è la crema più economica ed efficace per non avere le rughe». Dormire, infine, significa anche sognare. Shakespeare in questo aveva preceduto Freud.

«Il sogno è la libertà più squisita. Tutte le notti - conclude Parrino - andiamo a teatro senza nemmeno dover pagare il biglietto».

Raffaella Ilari

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Mi affascina sapere cosa fanno il nostro cervello e il nostro corpo in quelle otto ore



Per dormire bene dovremmo lasciare smartphone e pc e cenare all'orario giusto

L'esperto del sonno

Direttore della Clinica Neurologica di Parma, Liborio Parrino ha dedicato quarant'anni di studi e lavoro clinico, che lo fanno essere una delle massime

autorità mondiali in materia.



Buona notte

In alto da sinistra Gianfranco Cervellin, Liborio Parrino e Gianfranco Marchesi. Sopra, la copertina del libro.

