

NEUROLOGIA

Consiglia

Se il tuo sogno è come un film il regista è in due aree del cervello

Una ricerca italiana ha scoperto perché alcuni ricordano i sogni e altri no. Grazie a una risonanza magnetica funzionale gli studiosi hanno visto che l'intensità emotiva dell'attività onirica è influenzata dal volume e dalla densità dell'amigdala e dell'ippocampo

di ADELE SARNO



ROMA - C'è chi si sveglia all'improvviso nella notte per colpa di un incubo troppo reale, chi fa sogni lineari come un film e chi al mattino non ricorda nulla. Da cosa dipendono queste differenze? Uno studio tutto italiano, pubblicato su *Human Brain Mapping*, spiega ora perché i sogni hanno un'intensità emotiva più o meno forte. Dipende tutto dal fatto che incidono sull'attività onirica le "misure" di amigdala e ippocampo, due strutture cerebrali profonde che svolgono un ruolo cruciale nella regolazione delle emozioni e nella formazione della memoria durante lo stato vigile.

Alla scoperta hanno contribuito studiosi del Dipartimento di psicologia della Sapienza, del Dipartimento di neurologia clinica e comportamentale dell'Irccs Santa Lucia e delle università dell'Aquila e di Bologna. "Abbiamo monitorato l'attività onirica di 34 persone, tra i 20 e i 70 anni di età, per 14 giorni - spiega il professor Luigi De Gennaro, dell'università La Sapienza, coordinatore dello studio - . Per farlo abbiamo usato una risonanza magnetica a 3 tesla, uno strumento in grado di 'fotografare' il cervello ad alta risoluzione".

Il "compito" assegnato al campione consisteva nella compilazione di un diario dei sogni. Tutti al risveglio dovevano registrare su un'audiocassetta ciò che ricordavano. In un secondo momento, per valutare la qualità e l'intensità del ricordo, gli studiosi hanno misurato il volume e la densità della materia grigia di amigdala e ippocampo, mettendola in relazione con le registrazioni raccolte.

I risultati hanno intanto rilevato una dissociazione tra qualità e quantità. Il numero medio dei sogni ricordati il giorno dopo non ha mostrato alcuna relazione rilevante con le "misure" di amigdala e ippocampo. Il legame significativo invece era quello tra queste zone del cervello e la qualità del sogno, cioè carico emotivo, bizzarria e vivacità. In particolare, a un maggior "volume" della parte sinistra dell'amigdala è stato associato un sogno più breve e un punteggio più basso del carico emotivo. La bizzarria e la vivacità invece sono state collegate maggiormente ai "volumi" superiori dell'amigdala destra e, in piccola parte, anche dalla dimensione dell'ippocampo.

Il team è arrivato alla conclusione che i parametri volumetrici e ultrastrutturali dei due nuclei profondi del cervello predicono gli aspetti qualitativi del sogno di ogni individuo. "Tutto è iniziato due anni fa - spiega Luigi De Gennaro - quando ci siamo chiesti se aspetti microstrutturali della nostra anatomia cerebrale possano spiegare perché alcuni di noi non ricordano affatto i sogni, mentre altri ne conservano un ricordo così dettagliato che potremmo chiamarlo quasi 'filmico'. Allo stesso modo, tra coloro che ricordano con regolarità i sogni, alcuni presentano narrazioni di estrema incongruenza e bizzarria o elevata emozionalità, mentre altri sono in grado di riportare poco più che descrizioni assai povere di eventi e scene".

"Tutto questo - dice De Gennaro - non significa che solo gli aspetti strutturali del sistema nervoso spieghino le caratteristiche dei nostri sogni. Abbiamo infatti già dimostrato che alcune condizioni specifiche, come il sonno profondo successivo a un lungo periodo di veglia, aboliscono quasi completamente il ricordo dei sogni".

(20 ottobre 2010)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Consiglia

Consiglia questo elemento prima di tutti i tuoi amici.