

Bere alcolici prima di andare a letto disturba il sonno, anche se offre una falsa sensazione di sonnolenza e aiuta ad addormentarsi prima. L'alcol infatti influenza e modifica le onde cerebrali che naturalmente scandiscono le diverse fasi del sonno e il rischio maggiore è soprattutto per i giovani, il cui cervello è ancora in via di sviluppo. Lo rivela lo studio diretto da Christian Nicholas, dell'università di Melbourne, pubblicato sulla rivista *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*. Gli esperti hanno coinvolto un gruppo di 24 giovani di 18-21 anni e ne hanno analizzato il sonno con un elettroencefalogramma e una macchina del sonno (per registrare le onde cerebrali in continuo durante le diverse fasi del sonno) in due situazioni diverse: quando i giovani avevano consumato alcolici prima di andare a letto e quando erano andati a dormire senza bere una goccia. È emerso che nel primo caso le normali onde cerebrali del sonno sono distorte, specie nella fase iniziale del sonno, dove c'è un aumento delle onde delta (associate al sonno profondo) e un aumento di onde alfa nelle fasi successive. Le onde delta di per sé sarebbero positive (indice di sonno profondo e ristoratore, ma si presentano soprattutto nel cuore della notte e non all'inizio del sonno). Il fatto che aumentino all'inizio del sonno può nascondere l'insorgere di disturbi nelle fasi successive. Il potenziamento delle onde alfa è invece sempre negativo. In precedenti studi è stato associato a disturbi del sonno e si verifica di frequente nel sonno dei pazienti che soffrono di dolore cronico.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)