



## **Settimana del Cervello - Conferenza per il pubblico**

### **Sonno e sogno: risvolti biologici e clinici**

Prof. Dr. med. Claudio Bassetti  
Direttore (ad interim), Clinica e Policlinica Universitaria di Neurologia, Zurigo

*Martedì, 13 marzo, ore 20.30, Lugano, Aula Magna dell'Università della Svizzera italiana*

Sognare è un fenomeno universale dell'umanità, un'esperienza fatta nell'intimo mondo di sé stessi. Le caratteristiche emotive e talvolta bizzarre dell'esperienza onirica sono probabilmente alla base del bisogno - manifestato sin dall'antichità - di spiegarlo. Questo ha certamente influenzato anche diverse teorie del sogno secondo le quali, per esempio, sognare permette di comunicare con gli dei o con l'inconscio.

Ad eccezione di un breve periodo seguente la scoperta nel 1953 del sonno REM ("Rapid Eye Movements") - al quale le esperienze oniriche sono legate ma non in maniera esclusiva - il sogno non è mai stato considerato un argomento degno di ricerca scientifica. Recenti progressi nella scienza del sonno hanno comunque risvegliato l'interesse per il sogno.

La scoperta che varie aree del cervello vengono attivate diversamente durante la veglia e le varie fasi del sonno permettono di spiegare il pensiero, il sogno e le allucinazioni come "variazioni su di un tema" dell'attività mentale.

Diversi studi hanno inoltre dimostrato che il sonno REM (e dunque una parte dell'attività onirica) è legato ad esigenze energetiche cerebrali elevate così come a processi d'apprendimento e memorizzazione. Infine, si è riconosciuto solo recentemente come modificazioni del sogno in pazienti con patologie cerebrali abbiano un valore diagnostico (per es. nel disturbo del comportamento in sonno REM) o prognostico (sogni terrifici nel Parkinsonismo).

La ricerca del sogno - toccando temi fondamentali come quelli della coscienza, della dicotomia mente-cervello, delle funzioni cognitive superiori - rappresenta una frontiera affascinante delle neuroscienze moderne. Un aumentato interesse nelle esperienze oniriche offre inoltre un'opportunità alla medicina di riavvicinare il mondo delle parole e quello delle cifre.

*Sotto il mandorlo della tua donna, quando la prima luna di agosto sorge dietro la casa, potrai sognare, se gli dei sorridono, i sogni di un altro*

*Antica canzone cinese  
Antonio Tabucchi, Sogni di Sogni*