

MAI PIÙ SENZA

Rametto di eucalipto

Finito il tempo delle settimane bianche e in vista dei ponti primaverili si avvicina la provvidenziale stagione dello “sleep tourism” o “turismo del sonno”: “è un nuovo modo di viaggiare e nell’ultimo periodo sta crescendo in popolarità, in particolare dopo la pandemia” spiegano i comunicati stampa di resort esclusivi sparsi un po’ ovunque nella penisola. Dormire bene, riprendere il ritmo del sonno e “far tornare in equilibrio corpo, anima e mente”: questi gli esiti surrogati di un endpoint hard dell’intervento (una bella dormita), quello di “riaffrontare la propria routine quotidiana più riposati, con maggiore energia e con uno stato d’animo più tranquillo.” Della serie cosa non si fa – o quanto non si risparmia – per poter tornare al lavoro più produttivi.

“Partire è un po’ dormire” recita il claim sorprendente di chi vorrebbe farti trascorrere dormendo gran parte del tempo di vacanze costosissime. A cercare di motivarci è un’immane influencer che – beata lei – avrà sicuramente uno staff di social media manager impegnati a pubblicare sui social a ogni ora del giorno mentre lei si fa una pennica dopo l’altra. Dormiamo di meno di un tempo – sei ore in media a giorno invece di otto, o almeno così sembra – a causa della pandemia e del logorio della vita moderna (ma questo lo diceva pure Ernesto Calindri negli anni Sessanta quando beveva Cynar in mezzo al traffico).

La soluzione, però, non sembra più essere in un bicchierino di amaro. Tutt’altro: bisogna fare una doccia all’eucalipto, ma sarebbe troppo facile comprare un bagnoschiuma aromatico al supermercato. Occorre legare un rametto nella

doccia e lasciare che il calore “sprigioni le sue essenze distensive”. Altra soluzione è la “hug therapy” (terapia dell’abbraccio) che “rilascia le endorfine e fa sentire protetti”. Bisogna addormentarsi abbracciando chi vuoi, dice la influencer, e qui diventa davvero difficile seguire i consigli anche perché – salvo colpi di scena – tocca accontentarsi di cosa passa il convento. Per fortuna – forse rendendosi conto di averla detta grossa – il suggerimento finale è quello di abbracciare il cuscino. Le terapie non finiscono qui: “Se vuoi fare bei sogni ed evitare gli incubi riposa sul lato destro”. I letti sono realizzati “da esperti artigiani del territorio senza l’utilizzo del metallo, per permettere una migliore qualità del sonno. La rete con il telaio in legno, infatti, isola dall’inquinamento elettromagnetico e non è un conduttore di energia, a tutto vantaggio del riposo”. Per una cura del sonno di precisione, gli ospiti dei resort possono decidere se dormire avvolti da lenzuola di lino o di cotone. Se anche questo stratagemma fallisse, non resterebbe che rivolgersi alla “sleeping sommelier”, “una professionista del sonno” che, in seguito a una anamnesi comportamentale e a un colloquio individuale, indicherà soluzioni naturali, meditazione e altri accorgimenti per garantire notti di riposo assoluto.

Le premesse per onorare il detto ad aprile è dolce dormire ci sono tutte, tra rametti di eucalipto, cirmolo e sommelier del sonno. Speriamo ne tragga vantaggio anche chi sui nostri sonni dovrebbe vegliare: alcuni studi sembrano dimostrare che la perdita di sonno è legata a decisioni rischiose, si diventa impulsivi e si è meno propensi a considerare i pericoli insiti nelle nostre scelte, concentrandosi solo sui possibili vantaggi¹. Passando di notte sotto ai palazzi della politica evitiamo schiamazzi e lasciamoli riposare tranquilli.

Ldf – luca.defiore@pensiero.it

1. Venkatraman V, Chuah YL, Huettel SA, Chee MW. Sleep deprivation elevates expectation of gains and attenuates response to losses following risky decisions. *Sleep* 2007; 30: 603-9.

