

Nei sogni delle donne più... realtà

TORINO - I sogni delle donne sono più ancorati alla realtà, quelli degli uomini hanno un maggior quoziente di fantasia e hanno una più accentuata componente sessuale. Lo ha sottolineato ieri al congresso nazionale «Donne e sonno», organizzato dall'Università di Torino, Allan J. Hobson, professore ordinario di psichiatria della Harvard Medical School di Boston, uno dei massimi esperti mondiali nello studio del sonno.

Le donne, dunque, fanno sogni differenti e in alcune fasi della vita hanno anche un'attività onirica più intensa, dovuta a una variazione ormonale. È quanto è emerso dal dibattito torinese, che ha messo a confronto neurologi e ginecologi. Le oscillazio-

ni ormonali interagiscono con il sonno della donna, determinando variazioni soprattutto in relazione ad alcune scansioni della vita: oltre al ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa. «Gli ormoni sessuali femminili influiscono nel determinare le differenze cognitive che distinguono le donne dagli uomini, e tra queste anche il sonno», spiega Marco Masobrio, direttore della cattedra A di ginecologia e ostetricia dell'Università di Torino.

Durante la prima fase del ciclo, nei giorni in cui è maggiore la produzione di estrogeni, si rileva un'accentuazione del sonno Rem (quello più profondo e in cui si sogna davvero). Se in genere la fase Rem rappresenta

il 20% del sonno, nei primi quattordici giorni del ciclo la percentuale sale al 25%, con un relativo aumento dell'attività onirica. Nella seconda parte, quella definita «fase luteale» in cui cresce la produzione di progesterone, il sonno Rem si riduce, attestandosi intorno al 15% del totale.

In gravidanza la donna manifesta disturbi del sonno, soprattutto per cause di carattere fisico.

Subito dopo, invece, le anomalie sono spesso da attribuire a fattori psicologici. I disturbi del sonno sono una delle componenti principali della depressione post-partum e si declinano in particolare nella comparsa rapida della fase Rem e nel risveglio precoce.

COMITATO PER LE PARI OPPORTUNITÀ
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MESSINA

RITAGLIO DI STAMPA AD USO ESCLUSIVO DEL DESTINATARIO NON RIPRODUCIBILE