



di Paolo Crepaz

Gufi e allodole

Fare le ore piccole e dormire al mattino piuttosto che andare a letto presto e alzarsi al canto del gallo, dipende dai geni che regolano il nostro orologio biologico. Gufi o allodole si nasce. E, di solito, chi appartiene a una categoria, il sottoscritto alla seconda, non vede di buon occhio l'altra. Vittime prescelte a essere buttate giù dal letto dalle mattiniere allodole sono gli adolescenti gufi, che per loro natura indugiano fra le coperte. A mettere un po' di pace nell'annosa diatriba ci stanno provando gli studiosi di Oxford che hanno deciso di monitorare gli effetti sul rendimento scolastico di oltre 60 mila studenti di 100 scuole inglesi che ritarderanno di due ore l'inizio delle lezioni del mattino. Gli esperti affermano che due ore di sonno perse ogni giorno rappresentano «un grosso problema sociale» e devono essere corrette. Dormire meno delle indispensabili 8-9 ore per notte provoca negli adolescenti un aumento dell'obesità, un abuso di sostanze e depressione, ed è stato stimato che i ragazzi di oggi dormono un'ora in meno rispetto ai coetanei di 20 anni fa (per colpa di computer e smartphone usati alla sera tardi). Il buon sonno regola l'equilibrio ormonale, mantiene in salute e aiuta l'apprendimento. Mentre noi allodole, sbrigativamente, saremmo convinti che basterebbe che andassero a letto prima, senza tante storie, i neurobiologi hanno dimostrato che nell'adolescenza, rispetto all'infanzia, la fase del sonno si sposta naturalmente e progressivamente

più avanti nella notte e si ha più bisogno di dormire al mattino. Tra i 50 e i 60 anni, salvo i disturbi del sonno legati alla perdita di efficienza del nostro orologio biologico, ci si riavvicina ai ritmi di quando eravamo bambini. Ecco perché io e i miei nipotini godiamo insieme la fresca brezza dell'alba.

Nella tradizione, il gufo non è solo un po' pernoso e pignolo (e uccello del malaugurio), ma pas-

sa per animale saggio ed erudito, che diffonde a tutti la sua cultura: ricordate i gufi della saga di Harry Potter o il simpatico Anacleto che vive con mago Merlino ne «La spada nella roccia»?

A chi vive come un'allodola non mancano certo i richiami positivi: l'allodola, che al mattino della bella stagione si innalza in volo verticalmente a cantare, per poi precipitare rapidamente e ritornare in alto riprendendo il canto, ha ispirato poeti e letterati e ha dato origine a una ricca simbo-



logia, anche cristiana, dove l'allodola s'innalza verso Dio come la preghiera. Baudelaire parafraga il pensiero all'allodola. Shakespeare la fa definire a Romeo «messaggera del mattino». Non scordatevi che in primavera le allodole si cibano anche dei germogli della cicuta, ricca di sostanze nutritive, ma tossica per l'uomo e quindi per i cacciatori che mangiano le allodole. Chi prende troppa confidenza con noi allodole è avvertito. A tutti buon risveglio o buona notte a seconda dell'ora che avete scelto per leggere l'articolo. ■