I nottambuli hanno la salute a rischio

Data 22 novembre 2004
Categoria psichiatria_psicologia

Tra le persone che si coricano tardi vi è un maggiore uso delle sostanze psicoattive e una più frequente condotta alimentare nociva per la salute.

Se la maggior parte delle persone può decidere quando andare a dormire, lo stesso non succede per quanto riguarda l'ora di svegliarsi. Infatti l'ora della sveglia è determinata da molti fattori, sociali e lavorativi, che non consentono alle persone di poterla determinare liberamente. Ma il risveglio del corpo corrisponde sempre al risveglio della mente, o vi è un certo lasso di tempo prima che la mente raggiunga il ritmo lavorativo ideale?
La cronopsicologia ha individuato due fondamentali tipologie di individui: i serotini ed i mattutini. Le due tipologie differiscono fra loro fondamentalmente per l'uso che fanno del tempo all'interno della giornata. I serotini tendono a vivere di sera e di notte, andando a letto tardi e svegliandosi più tardi. Al contrario, i mattutini tendono ad andare a letto presto la sera, svegliandosi freschi e riposati al mattino presto.
La letteratura internazionale mostra come i tipi serotini tendano ad utilizzare con frequenza maggiore, rispetto agli altri, sostanza psicoattive, quali caffeina, teina, alcool, nicotina, ecc.
Allo scopo di rivelare se queste tendenze sono presenti anche in Italia, e per valutare se effettivamente l'uso di queste sostanze sia differente a seconda del cronotipo, è stata condotta una ricerca all'università di Bologna da Esposito, Martoni e Natale, su un campione di 205 studenti universitari.
Lo studio è stato svolto mediante la somministrazione di due questionari: il primo indaga i ritmi di vita, e consente di ricavare il ritmo circadiano del soggetto (Morningness-Eveningness Questionnaire), il secondo, con domande a scelta multipla, indaga le abitudini riguardanti l'uso delle sostanze psicoattive.
I risultati confermano lo stesso trend rilevato dalla letteratura internazionale: i tipi serotini tendono ad utilizzare con più frequenza alcune sostanze psicoattive (per la maggior parte nicotina ed alcool). Non risulta, però, un consumo differenziato in funzione dell'effetto delle sostanze (attivazione o relax, ad esempio), tra i tipi serotini e i tipi mattutini. Emerge chiaramente, comunque, il maggiore uso delle sostanze psicoattive da parte dei serotini, che si espongono a comportamenti alimentari che possono essere dannosi per la loro salute e per il loro benessere.

Guido Zamperini: fonti:
La tipologia circadiana come fattore di rischio nel consumo di sostanze psicoattive (Esposito, Martoni, Natale); Psicologia della salute, 2002, Franco angeli editore.
Vizi e stravizi dei serotini (Chiambretto), Psicologia contemporanea N.186, Giunti editore

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/11/2026 alle ore 21:25 | Pagina 1 di 1