

SOGNO O SON DESTO?

Wei Valentina, Bacci Lorenzo, Vivo Niccolò, Pacioni Alessia, Agrumi Filippo, Andreani Roberto

LE PERSONE CIECHE SOGNANO?

Le persone che diventano cieche nel corso della vita, vedono delle immagini nei loro sogni. Le persone che invece nascono cieche non vedono immagini mentre sognano, ma hanno sogni ugualmente vividi che coinvolgono gli altri sensi, come l'olfatto, il tatto, l'udito e la sfera emotiva.

PERCHÉ DIMENTICHIAMO CIÒ CHE SOGNIAMO?

Dopo cinque minuti dal risveglio, metà dei nostri sogni vengono dimenticati. Dopo 10 minuti, il 90% di nostri sogni svanisce dalla nostra mente.

PASSIAMO CIRCA 6 ANNI A SOGNARE

Ogni volta che dormiamo, sogniamo. Non ci sono alternative. Quelli che dicono che non sognano, semplicemente non ricordano quello che è successo dopo che hanno chiuso gli occhi. Dopo esserci addormentati, non c'è modo di smettere di sognare.



Cosa ci permette di controllare il nostro corpo?

Senza il sistema nervoso sarebbe impossibile coordinare le funzionalità di tutti gli altri sistemi e apparati, né riusciremmo a comunicare con il mondo esterno. È costituito da sistema nervoso periferico, centrale e autonomo.





I SOGNI HANNO UN SIGNIFICATO?

Non tutti i sogni hanno un significato nascosto.

Alcuni possono rivelare desideri segreti, pericoli nascosti e idee non esaminate, mentre altri sono semplicemente un modo in cui la mente elabora gli stimoli in eccesso.

Un sogno che ritorna più volte potrebbe voler dire che il subconscio ti sta spingendo ad affrontare un problema, spiega Goodin. Spesso, i sogni ricorrenti indicano una questione irrisolta.

Perché dobbiamo dormire?

Il corpo si riposa e recuperiamo le energie. Per questo dormiamo, e per questo dobbiamo farlo bene, in modo continuativo per godere di un sonno davvero ristoratore. Ma il sonno fa bene anche al nostro cervello, alla memoria e all'apprendimento.

Cosa succede al nostro cervello di notte?

Quando ci addormentiamo e sprofondiamo nel sonno profondo, le onde cerebrali rallentano e diventano molto ampie.

Il nostro cervello lavora intensamente durante i sogni.

Alcuni ricercatori della Rochester University affermano che mentre dormiamo il cervello mette in funzione tutti i meccanismi per ripulire i residui nocivi accumulati durante il giorno.

Secondo alcuni articoli pubblicati su *The Journal of Neuroscience*, mentre dormiamo, le cellule incaricate di produrre la mielina aumentano tale attività, facilitando così la riparazione del cervello. Durante le prime fasi del sonno profondo si costruiscono nel cervello immagini semplici che rapidamente vengono dimenticate. Sono i primi sogni della notte.

