

6 aprile 2009 0:00

 **USA: Il cervello di notte si ripulisce: importante scoperta di scienziati italiani all'estero**

Non e' un caso che dormendo poco o male ci si svegli con la testa pesante: scienziati italiani superesperti della scienza del sonno hanno scoperto che non dormendo nel cervello si accumulano proteine in eccesso a livello dei ponti di contatto tra neuroni, le sinapsi, appesantendone il funzionamento.

Pubblicata sulla rivista *Science*, la scoperta e' importante perche' rappresenta una prova diretta della teoria secondo cui il sonno e' il momento in cui il cervello fa ordine dentro di se', incasellando tutte le informazioni accumulate il giorno precedente ed eliminando il superfluo.

Nel cervello di moscerini della frutta (*Drosophila*) che non dormono infatti, spiegano Chiara Cirelli e Giulio Tononi della University of Wisconsin-Madison School of Medicine, si accumula un eccesso di 5 proteine che viene poi pulito via solo quando i moscerini ricominciano a dormire.

Di giorno il nostro cervello accumula dati e le sinapsi si 'gonfiano' per trattenerli, ma il cervello ha una capienza limitata e quindi ha bisogno di essere periodicamente ripulito.