

La giornata lavorativa è innaturale?

Con le ultime tecnologie sono possibili scansioni del cervello incredibili, in grado di portare alla luce parti di noi nascoste da sempre. Alcune sono state fatte sui nottambuli. Risultato? Dobbiamo cambiare alcune abitudini che ormai diamo per scontato siano "naturali".

Soprattutto nel mercato del lavoro.

La giornata lavorativa dalle 9 alle 17 è nata con i sindacati americani nel 1800 e oggi la giornata lavorativa di otto ore è la norma. Ma per quanto l'uomo si sia abituato a questo, questi orari vanno contro a qualcosa di molto più potente delle leggi: la biologia umana. Infatti non tutte le persone "funzionano" a pieno regime allo stesso modo, con gli stessi tempi e modalità. Siamo tutti simili, ma non uguali.

In un nuovo studio, gli scienziati hanno scoperto che nelle persone i cui orologi biologici del corpo dicono loro di andare a letto tardi, ma invece sono costretti a svegliarsi presto, succede qualcosa di strano. È come se fossero costretti a connettere il cervello quando è ancora a riposo e a riportarlo alla coscienza quando invece è ancora in una fase di recupero.

Gli scienziati hanno condiviso le loro scoperte sulla rivista SLEEP. L'autrice principale, Elise Facer-Childs, spiega che durante l'esperimento, gli scienziati hanno valutato la funzione cerebrale di 38 persone mentre dormivano, misurando i loro livelli di melatonina e cortisolo con scansioni MRI. Alla fine, hanno scoperto che esistono varie persone con vari cicli. Ma si possono, in generale, stabilire due gruppi: le "allodole del mattino" e i "nottambuli". Cioè chi si sveglia presto e chi invece fa le ore piccole.

Perché alcune persone sono preparate a svegliarsi presto e altre sono costrette a andare a letto tardi dai loro geni. Inoltre i livelli di melatonina e cortisolo differiscono significativamente tra i due gruppi di persone nel corso delle 24 ore. Questi ormoni raggiungono il picco nei “nottambuli” addirittura circa 3 o 4 ore dopo “le allodole del mattino”.

“Sappiamo tutti che alcuni di noi sono più attenti al mattino ed altri alla sera, ma le persone tendono a non pensare al perché”, spiega Facer-Childs. “Credo che capire le differenze individuali nei modelli di sonno e negli orologi del corpo, potrebbe contribuire a vivere meglio, sia mentalmente che fisicamente”.

Infatti questa ricerca suggerisce che i “nottambuli” siano poco compatibili con il giorno lavorativo dalle 9 alle 17. Il rigido programma dovrebbe quindi cambiare. Ormai sono numerose le ricerche che guardano in questa direzione, e ciò non fa che dare importanti conferme a questa tesi.

In fondo non siamo più nell’era delle fabbriche e le regole scritte per quel mondo forse oggi non hanno più senso.