

Più lucidi e produttivi in ufficio, bastano venti minuti di “siesta”

Dormire aiuta a cancellare le tossine dal cervello e a essere più efficienti e più veloci nel prendere decisioni, mentre la mancanza di sonno riduce le nostre prestazioni. Per questo, anche in ufficio, meglio prendersi una pausa per un sonnellino. Ma prima, avvisate il vostro capo

di AMBRA NOTARI ([Fonte Repubblica 13 marzo 2017](#))

Lo ha stabilito la Fondazione nazionale del sonno di Washington (National Sleep Foundation, Nsf), che da anni porta avanti una campagna di sensibilizzazione per la promozione del sonno e dei suoi effetti salutari: schiacciare un pisolino pomeridiano, anche sul posto di lavoro, fa bene e aumenta la produttività. Già, perché la sonnolenza quotidiana mette in crisi concentrazione, umore e creatività. I lavoratori che non dormono – o dormono troppo poco – corrono anche grossi rischi per la salute: dall'ipertensione al diabete fino alla depressione. Così, quando si ha bisogno di spronare la propria produttività, non c'è nulla di meglio di una pennichella: al risveglio, lucidità assicurata per le ore successive.

Le regole. Gli esperti della medicina del sonno, che nel 1990 hanno dato vita alla fondazione, hanno steso una serie di regole per il pisolino perfetto. Va da sé che il primo passaggio sia chiedere l'autorizzazione al proprio capo, per evitare incomprensioni, problemi o paternali (per non dire peggio). Passando alle regole pratiche: primo, dormire durante il fisiologico calo postprandiale (tra le 14 e le 15) e prendere l'abitudine, in modo da non interferire con il riposo notturno. Secondo, non dormire più di 20 minuti per scongiurare lo stordimento provocato da un sonno profondo e concedersi 10 minuti extra per riprendersi (ricordarsi di mettere una sveglia). Terzo: scegliere la location adeguata, un posticino silenzioso e isolato. “Si può anche scegliere il proprio ufficio – suggerisce la Nsf

–. Basta appendere un cartello fuori dalla porta: ‘Torno tra 20 minuti’. Oppure si può optare per la propria macchina o per una panchina nei paraggi”. Quarto: dotarsi di alcuni oggetti da abbinare all’idea di riposo: un cuscino, una colonna sonora che faccia da ninnananna, una copertina. E se non fosse possibile rintracciare una location sufficientemente silenziosa? I tappi per le orecchie sono la prima soluzione. Oppure, ci si può concedere un po’ di musica classica a basso volume. E ancora: per quanto faticoso, è necessario dimenticarsi del rumore, rilassare testa e corpo e, quando possibile, dedicarsi a qualche esercizio di meditazione per svuotare il cervello.

I vantaggi. Dopo la siesta si recupera brillantezza e freschezza, rimettendosi sull’attenti, pronti ad affrontare con rinnovata energia capi e incombenze. Dormire il giusto e concedersi un po’ di relax a occhi chiusi, poi, aiuta a prevenire il cosiddetto burnout, il crollo psicologico e di forze. Non solo: un sonno di 20 minuti aumenta di un terzo la produttività del lavoro, la velocità di prendere decisioni si eleva del 18 per cento, mentre il livello dell’attenzione sale di un quarto. Secondo una ricerca della Società europea di cardiologia, una pennichella mantiene pulite arterie e cuore.

Le “aree pisolini”. Per quanto possa suonare strana, questa teoria sta prendendo sempre più piede – in Europa, in Asia, Oltreoceano – tanto che alcune aziende hanno provveduto a istituire nei propri spazi delle aree dove dormire. Anche perché, come riporta il sito Sleep.org, la sonnolenza sul posto di lavoro ha un costo anche economico: solo alle casse americane porta una perdita di produttività pari a 63 miliardi di dollari all’anno. La Nike, per esempio, mette a disposizione dei suoi dipendenti dello stabilimento di Portland stanze silenziose dove sonnecchiare o meditare. In California, al quartiere generale di Google, ci sono speciali capsule per il sonno dove appisolarsi cullati da rilassante musica di sottofondo. Dalla Nasa alla British Airways, da quando astronauti e piloti si concedono pennichelle, la produttività è salita alle stelle. Laurence Knight, giornalista della Bbc, ha visitato gli spazi del Servizio inglese di controllo dei cieli (Nats), che ha un intero dipartimento dedicato a questo aspetto. Perché qui, essere reattivi è una questione di vita o di morte. “Si lavora in coppia non solo per controllarsi reciprocamente, ma anche perché l’interazione mantiene la mente attiva – spiega Neil May –. Al massimo ogni due ore ci sono 30 minuti liberi: tempo per un caffè o per un pisolino. Per questo Nats è dotato di stanze-dormitorio: voglio che i miei ragazzi siano sempre al top”.

Il precursore. Secondo le ricostruzioni, uno dei primi a scoprire l'utilità della siesta, negli anni Novanta, è stato Bhim Suwastoyo. Reporter dell'agenzia France Presse, faceva il corrispondente da Jakarta, in Indonesia. Ha spiegato di avere cominciato ad adottare questa soluzione nei mesi della crisi della Rupia e del governo Suharto: "Lavoravo 24 ore su 24. Allora i cellulari qui non erano molto diffusi, così dovevo restare nei pressi del telefono fisso. Se c'era un momento di pace, mi appisolavo". Ben presto, però, si rese conto che anche nei giorni più tranquilli la pennichella era un toccasana: "Una sferzata di energia, e puoi ripartire da capo".

Ne è convinta anche la dottoressa Natalie Dautovich della National Sleep Foundation: "Basta pensare al sonnellino pomeridiano come a un lusso – o come a un'offesa al proprio datore di lavoro. La pennichella è un comportamento sano che va incentivato".