AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

# ***Primo Piano -*** *Scoperta (forse) l'origine degli incubi notturni!*

**Roma** - 22 apr 2019 (Prima Pagina News) **A chi non è mai capitato di fare brutti sogni? Da sempre si è cercato di scoprire quale sia l'origine degli incubi che rovinano i nostri riposi e che molte volte ci costringono a svegliarci di soprassalto.**

Una ricerca ha tentato di fornire una spiegazione ai meccanismi del nel nostro cervello quando facciamo un incubo. Lo studio, condotto da numerosi esperti e pubblicata sulla rivista Journal of Neuroscience, è riuscito ad individuare la firma neurale dei nostri incubi. Fino ad oggi, infatti, gli scienziati non erano in grado di comprendere quali emozioni fossero sottese alla sperimentazione del nostro sonno o di un nostro incubo. La ricerca in questione ha previsto l'utilizzo di un elettroencefalogramma per analizzare il cervello dei volontari durante le due notti di sperimentazione previste dalla ricerca. Dopo 5 minuti di fase Rem del sonno, ovvero la fase di sonno legata all'azione di sognare, i volontari sono stati svegliati per raccontare le emozioni vissute durante il sonno. Da qui i ricercatori hanno stabilito un particolare collegamento tra il sentimento di rabbia vissuto all'interno del sogno (incubo) e l'attività cerebrale registrata dall'elettroencefalogramma. In particolare, quando i partecipanti registravano una maggiore attività cerebrale di onde alfa nell'area destra del cervello, sperimentavano, allo stesso tempo, una maggior sensazione di rabbia e quindi di fastidio. E' questa stessa sensazione di rabbia che genera, poi, la manifestazione di un sonno non tranquillo e quindi anche di un incubo. La firma neurale che predice questo comportamento è chiamata asimmetria alfa frontale (Faa) e dimostra, quindi, che l'attività cerebrale può rappresentare un indicatore della regolazione delle nostre emozioni. In poche parole, se le onde alfa che si attivano negli istanti precedenti al nostro addormentamento risultano maggiori nell'area destra del nostro cervello, esiste una buona probabilità che ci toccherà fare i conti con un incubo notturno. Nulla ci dice, però, la ricerca, rileva Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", se sarà possibile eliminare definitivamente la possibilità di fare incubi, per poter vivere meglio il nostro riposo nella società dello stress.

*(Prima Pagina News) Lunedì 22 Aprile 2019*

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it