

**Ricavi.** L'incidenza delle scelte dei contribuenti

## Il cinque per mille premia soprattutto ricerca e sanità

Quando scelgono quale organizzazione premiare attraverso la dichiarazione dei redditi, i contribuenti italiani selezionano soprattutto l'impegno nel campo sanitario e nella ricerca.

Lo confermano le elaborazioni condotte da Un-Guru per «Il Sole 24 Ore», relative all'incidenza del 5 per mille sul totale dei ricavi. L'analisi e le tabelle si basano sugli elenchi di distribuzione delle scelte e degli importi per Onlus ed enti del volontariato ammessi al riparto per l'anno 2010, l'ultimo per il quale sono stati erogati i rimborsi dello Stato.

L'analisi prende in considerazione le organizzazioni i cui bilanci, relativi all'esercizio 2011, siano disponibili online e che diano evidenza alla voce 5 per mille. L'esame dei dati conferma che questo strumento rappresenta una grande opportunità per il non profit, ma richiede una notevole capacità di investire adeguatamente e al momento giusto.

Quando si parla dell'iscrizione a bilancio degli importi relativi al 5 per mille, di conseguenza, bisogna sempre fare molte distinzioni. Occorre considerare diversi fattori: i tempi e modi scelti per le scritture contabili, se l'organizzazione fa promozione in questo ambito per più realtà, se uno stesso nome partecipa al contributo in più elenchi e via dicendo.

Il quadro generale conferma, comunque, che il 5 per mille funziona bene soprattutto quando si tratta di salute e ricerca. Le prime dieci posizioni, in termini di incidenza del 5 per mille sul totale dei proventi, è occupato da organizzazioni che a vario titolo operano in campo medico o hanno a che fare con salute e disabilità, in Italia soprattutto, ma anche nel mondo, come nel caso di Emergency e Medici senza frontiere.

Quattro su dieci si occupano di cura e ricerca sul cancro. Si aggiungono, poi, Ail e Comitato Maria Letizia Verga, che si dedicano specificamente alla leucemia.

Per l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro il contributo del 5 per mille supera i

60 milioni di euro (il 53,2% dei proventi) e quello alla Fondazione piemontese per la ricerca sul cancro è pari al 36,4% delle entrate (8 milioni di euro).

Per Action aid e Save the children il 5 per mille incide, viceversa, per poco più del 3 per cento. In entrambi i casi si tratta di organizzazioni la cui missione è legata all'infanzia, con progetti riguardanti anche la salute, e che operano in tutto il mondo.

Un altro elemento comune è la capacità di fidelizzare i donatori e di poter contare su un'ampia base di persone che contribuiscono con regolarità nel tempo.

Questo potrebbe spiegare perché, più che sul 5 per mille, una forma di contributo che deve essere conquistata ogni anno e per la quale non ci sono automatismi, molte organizzazioni sembrano puntare su modalità di donazione come il sostegno a distanza o programmi di lunga durata, che garantiscono, una volta acquisite, entrate regolari e costanti, che permettono di assicurare il finanziamento ai progetti e di fare pianificazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





**Genetica**



**FRANCESCA PASINELLI**  
Direttore Telethon, ha indetto la convention dei ricercatori



**SERGIO HARARI** Pneumologo  
Ha organizzato a Milano il congresso sulle malattie rare del polmone

# Malattie rare, nasce l'esercito europeo dei ricercatori

**PER 30 MILIONI** di pazienti affetti da malattie rare nella sola Europa si accende una nuova speranza: la Commissione europea, nella *Giornata mondiale delle malattie rare*, ha annunciato uno stanziamento di 144 milioni di euro diretto a finanziare 26 progetti di ricerca su queste patologie. C'è ancora tanta strada da fare, sul versante delle terapie, ma importanti passi avanti sono stati fatti. Ad esempio il Registro italiano, che è arrivato a censire 504 diverse sindromi rare con 117mila schede.

**DA PARTE** sua l'Istituto Superiore di Sanità, che già aveva organizzato l'anno scorso una rassegna di cortometraggi e videoclip dedicata alle associazioni di volontariato, a Bologna per Exposanità, ha assegnato quest'anno a Roma i premi del concorso artistico letterario *il Volo di Pegaso*: «Dare voce alle proprie esperienze — afferma Domenica Taruscio, direttore del Centro nazionale malattie rare dell'ISS — è un toccasana per chi è affetto da una patologia rara. At-

traverso un'iniziativa come Pegaso abbiamo voluto incoraggiare nei partecipanti il ricorso al linguaggio delle emozioni e allo straordinario potenziale che ha l'arte». Sotto il profilo scientifico, Italia è protagonista con il progetto Rare Bestpractices, a cui partecipano 15 nazioni, per elaborare le linee guida condivise, e partecipa al progetto E-RARE per il coordinamento della ricerca a livello europeo, la Nato della medicina.

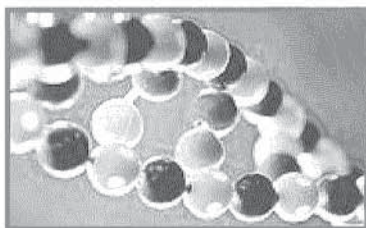
**PROSSIMO** traguardo sarà la convention, dall'11 al 13 marzo al Palazzo dei Congressi di Riva del Garda, tradizionale appuntamento degli scienziati italiani (oltre 600) titolari di un finanziamento Telethon. A fare gli onori di casa saranno Francesca Pasinelli, direttore generale, e Lucia Monaco, direttore scientifico di Telethon. «Quando spendiamo un euro — spiegano i volontari che hanno pubblicato il bilancio online per la trasparenza — 74,2 centesimi servono per finanziare eccellenti progetti di ricerca in Italia, 19 centesimi sono investiti per sostene-

re le attività di raccolta fondi, per continuare ad affrontare malattie rare e spesso trascurate dai grandi finanziamenti pubblici e privati. Mentre 6,7 centesimi servono per gestire la struttura».

**TRA LE ALTRE** iniziative in tema segnaliamo il convegno internazionale sulle malattie respiratorie rare promosso da Sergio Harari, responsabile della Pneumologia all'Ospedale San Giuseppe di Milano. Una particolare attenzione è stata riservata alla fibrosi polmonare idiopatica (sempre più diffusa) alla sclerodermia e ad altre condizioni come l'asma grave,

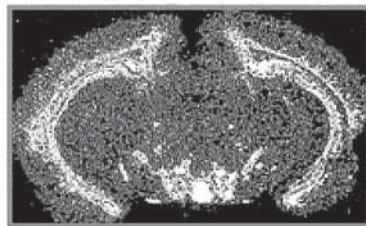
una variante rara di una patologia relativamente comune. Sono stati presentati studi, ricerche e osservazioni relative a farmaci in via di approvazione. Tra le malattie oggetto di indagine a livello di albero respiratorio figura l'ipertensione polmonare idiopatica, malattia rara progressiva cronica. Le nuove frontiere sono rappresentate dalla farmacologia, le speranze arrivano da anticorpi monoclonali, genomica, terapie enzimatiche sostitutive e staminali.

**ALBERO RESPIRATORIO**  
Nuove molecole allo studio per fibrosi polmonare, sclerodermia e asma grave



## Le forze armate della medicina

Costituita una rete unica multinazionale di ricercatori e centri super-specializzati: così l'Unione fa la forza





DAL MELANOMA ALLE METASTASI OSSEE, LE PRINCIPALI APPLICAZIONI DELLA ELETTROCHEMIOTERAPIA

# Un treno di impulsi spalanca le porte al farmaco

www.ecostampa.it



**Giuseppe Bianchi\***

**NEGLI ULTIMI** anni un numero sempre crescente di pazienti affetti da tumori solidi è stato curato grazie all'elettrochemioterapia. Questa tecnica si è imposta all'attenzione della comunità internazionale ed è stata adottata da numerosi centri oncologici d'eccellenza in tutta Europa. A Bologna, all'Istituto Ortopedico Rizzoli, sono stati condotti studi clinici sull'efficacia e la tollerabilità di questa terapia nel controllo delle metastasi ossee.

**IN PARTICOLARE** con Laura Campanacci, nella Clinica Ortopedica III, abbiamo una casistica con 40 pazienti trattati. La terapia rientra nell'ambito dei trattamenti palliativi antalgici e si inquadra all'interno di un trattamento multidisciplinare in cui l'oncologo medico ha il ruolo principale. I risultati del nostro studio hanno confermato la fattibilità e sicurezza della metodica nel campo delle

metastasi ossee da carcinoma. In termini di controllo del dolore, circa il 70% dei pazienti ha avuto beneficio dalla metodica. Ora è necessaria la prosecuzione dello studio, e una evoluzione delle tecniche, per consolidare e migliorare i risultati ottenuti.

**SEMPRE** a Bologna, al Sant'Orsola, il chirurgo plastico Guido Zanetti e il radioterapista Andrea Galuppi utilizzano la elettrochemioterapia da più di cinque anni su neoplasie cutanee. Su questi argomenti Igea, società leader nel settore della biofisica clinica, ([www.igeamedical.com](http://www.igeamedical.com)), ha organizzato il secondo incontro internazionale, a Bologna presso il *Royal Carlton Hotel*. L'utilizzo dell'elettrochemioterapia trova indicazioni dal melanoma alla lesione mammaria, passando per la patologia del distretto testa e collo. È valida anche per il trattamento locale di tumori solidi cutanei e sottocutanei associata alla somministrazione di basse dosi di farmaci antitumorali.

(\*) *Specialista in ortopedia e traumatologia Istituti Ortopedici Rizzoli, Bologna*



## COME FUNZIONA

Attraverso stimoli elettrici i chemioterapici trovano varchi aperti nelle cellule per colpire con più efficacia tessuti malati e metastasi





# Se l'insonnia colpisce si ribella anche il Dna

La ricerca: "Chi dorme meno di sei ore rischia molte malattie"



**I tempi**  
Lo studio  
pubblicato  
sulla rivista  
«Proceedings  
of the National  
Academy  
of Sciences  
of the United  
States»  
rivela che  
i danni genetici  
per il mancato  
riposo  
si manifestano  
già dopo  
una settimana

**26**  
persone  
Sono  
i dormiglioni  
che sono stati  
sottoposti dai  
ricercatori  
al test  
del sangue

**700**  
geni  
Sono quelli  
che  
risulterebbero  
alterati in chi  
per una  
settimana  
dorme 6 ore  
anziché 10

**il caso**  
FRANCESCO SEMPRINI  
NEW YORK

Soffrono cuore  
e cervello e anche  
il diabete può colpire

«Lo stress  
incide sul sistema  
immunitario»

La notte porta consiglio, e fa bene alla salute. Ecco una di quelle notizie che riempie di gioia chi talvolta viene rimproverato di essere un dormiglione: se il tempo dedicato al sonno scende al disotto delle sei ore, si altera il funzionamento di centinaia di geni. E ciò può accadere già dopo una settimana, secondo quanto rivela una ricerca di studiosi britannici pubblicata su «Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (Pnas)». In sostanza la mancanza del dovuto riposo è all'origine di una serie di danni alla salute, anche piuttosto gravi, dicono gli scienziati, come ad esempio

disturbi al cuore, diabete, obesità, rallentamento delle funzioni cerebrali.

Quale sia la catena di comandi che genera queste alterazioni ancora non è ancora noto, ma dagli studi empirici compiuti dagli esperti della University of Surrey, appare in maniera inequivocabile che ci siano delle alterazioni al Dna e al suo funzionamento. I ricercatori hanno analizzato il sangue di 26 persone che hanno dedicato molto tempo al sonno, sino a 10





ore a notte per almeno sette giorni consecutivi, e ne hanno confrontato i risultati con i prelievi fatti sugli stessi individui ma dopo una settimana a dormire ridotta, ovvero meno di sei ore al giorno. Ebbene, il risultato è stato impressionante, ovvero oltre 700 geni sono risultati alterati tra l'uno e l'altro esame. Ognuno di questi geni «contiene istruzioni per produrre proteina», spiegano gli esperti sulle colonne del Pnas, e ciò che accade togliendo tempo al riposo è una sovrapproduzione di proteine e il conseguente disturbo dei processi chimici che regolano il funzionamento del corpo umano. Allo stesso tempo anche l'orologio biologico risulta alterato, ovvero alcuni geni registrano crescite e cali naturali di attività durante il giorno ma questi processi vengono rallentati dalla privazione del sonno.

«Abbiamo notato una mutazione piuttosto marcata nel funzionamento di tanti tipi di geni differenti», spiega il professor Colin Smith, docente della University of Surrey, uno dei coordinatori della ricerca. E a farne le spese sono il sistema immunitario e quello che regola la reazione a danni e stress. «Se il nostro organismo non è in grado di sostituire le cellule danneggiate - prosegue Smith - allora si innescano dei meccanismi degenerativi che possono causare patologie anche molto pericolose». Il punto è che ci sono persone che nella vita di tutti i giorni hanno abitudini ancora meno regolari in termini di riposo, e ciò conferma come il rischio di malattie legate all'insonnia siano piuttosto diffuse. La parte più interessante dello studio è vedere come gli effetti infiammatori e il calo delle difese immunitarie in chi dorme poco possano essere legati a problemi come il diabete, tiene a precisare il dottor Akhilesh Reddy, dell'Università di Cambridge.

Reddy, studioso del funzionamento dell'orologio biologico umano, spiega inoltre come la ricerca possa essere utile per trovare medicinali che siano in grado di eliminare gli effetti negativi della privazione del sonno. «Potenzialmente potrebbero essere un buon rimedio per-

ché agirebbero come un regolatore - prosegue Reddy - Il punto, però, è che il sonno rimane il fattore di importanza fondamentale per rigenerare le cellule e salvaguardare la nostra salute».

I medici

## I "trucchi" per dormire con successo

STEFANO RIZZATO

C'è chi fa fatica a prender sonno, chi si sveglia di continuo e chi proprio non riesce a chiudere occhio. L'insonnia si manifesta in così tante forme che è difficile darne una misura esatta. Secondo l'Aims, Associazione italiana medicina del sonno, sono 12 milioni gli italiani che soffrono, a vario titolo, di disturbi in questo campo. Studi più prudenti fissano la cifra a sei milioni, quindi un italiano su 10, con prevalenza nelle donne e negli anziani. Al contrario, un'indagine dell'Unità di Medicina del Sonno dell'Università Cattolica di Roma rilancia: a sopportare l'insonnia sarebbe oltre un terzo degli italiani, più che in ogni altro Paese europeo.

Nella selva di cifre, resta una cosa certa: l'insonnia è uno dei mali più diffusi, ma fatica ad essere presa sul serio. Gran parte di chi non riesce a dormire bene affronta il problema come se non avesse soluzione e raramente consulta il proprio medico. Soprattutto, pochi sono consapevoli di quanto lo stile di vita incida nei delicati equilibri legati al riposo.

Proprio per questo l'Aims ha di recente stilato una lunga lista di consigli anti-insonnia. Un decalogo per la buonanotte, che prima di tutto raccomanda di coricarsi - e magari anche cenare - ogni sera a orari regolari. Un altro consiglio semplice, ma a volte difficile da seguire, è quello legato all'uso di computer, tablet e smartphone: troppi finiscono per usarli a letto e invece sono i peggiori compagni da avere prima di dormire, se si vuole riposare a dovere.

Inoltre, prima del cuscino è meglio il bagno e non la doccia,

che ha un effetto stimolante. Per dormire bene vanno bene tisane e infusi, male fumo e alcol, malissimo tutte le bevande a base di caffeina, compresi gli energy drink sempre più popolari tra i giovani. In più, spiega l'Aims, è inutile coricarsi senza avere sonno. Contare le pecorelle serve a poco: l'arrivo di Morfeo non può essere forzato.



# Lo stress da lavoro si vince con l'esercizio

**Maurizio Maria Fossati**

**STRESS** da lavoro, stress per la paura di perdere il lavoro: l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) mette in guardia su quella che potrebbe diventare la nuova epidemia del secolo. Un aiuto può arrivare dalla *Mindfulness*, una pratica popolare negli Usa, che si sta diffondendo anche in Europa e che coniuga la saggezza della meditazione orientale alla scienza occidentale. «La *Mindfulness* — spiega Saki Santorelli, istruttore-ricercatore del Center for Mindfulness alla Medical School dell'Università del Massachusetts — è la consa-



**INCIDENZA** Lo stress si colloca al secondo posto tra i disturbi fisici collegati al lavoro

**PSICOLOGIA**  
**Per evitare il tracollo arriva la Mindfulness: verso la consapevolezza**

pevolezza che nasce dal prestare attenzione al momento presente senza giudicare». Quindi *mindfulness*, in ambito psicologico significa essenzialmente consapevolezza dei propri pensieri, azioni e motivazioni.

**DERIVATA** dagli insegnamenti del Buddismo, dello Zen e dalle pratiche di meditazione Yoga, la *Mindfulness* è stata recentemente adottata dalla psicoterapia italiana ed europea per il trattamento di molteplici patologie, fra cui: depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi ossessivo-compulsivi, alimentari e dell'umore. Coinvolgendo il 22% dei lavoratori nell'Unione Europea, oggi lo stress è al secondo posto (dopo i disturbi muscolo-scheletrici) tra i problemi di salute correlati al lavoro. Dolori ossei, palpitazioni, senso di mancanza di respiro, cefalea, disturbi digestivi, disturbi di ansia generalizzata, del sonno o dell'umore sono soltanto alcuni dei sintomi generati dallo stress che possono sfociare in patologie organiche.

**SECONDO** le stime contenute nell'indagine condotta dall'Eurofound (European Foundation for the Improvement of Living & Working Conditions), in Italia un lavoratore su quattro ha dichiarato di soffrire di stress legato alla

propria attività lavorativa (ricordiamo che col decreto 81 del 2008 la valutazione dello stress nelle aziende è diventata un obbligo di legge). Solo con un'attenzione alla persona nel suo complesso e alle specifiche dinamiche persona-ambiente si può aspirare a realizzare quello stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che per l'Oms corrisponde alla definizione di salute.

«**UN LIVELLO** eccessivo di stress può sfociare nella sindrome di burn out, cioè in una condizione di esaurimento, in cui il soggetto non ha la capacità di reagire, perde autostima e si chiude al confronto con gli altri», dice Maurizio Biraghi, coordinatore del comitato scientifico e dei progetti di ricerca del Cam, il Centro analisi Monza. «Purtroppo, in medicina del lavoro — dice Marco D'Orso, docente all'Università di Milano Bicocca e responsabile scientifico della Medicina del Lavoro del Cam —, spesso si arriva ad affrontare situazioni di stress eccessivo quando ormai la condizione è particolarmente grave e sono già insorte condizioni di incompatibilità in ambito professionale. Anche nella gestione dello stress, quindi, dovremmo applicare più prevenzione».

## IL PUNTO

### Il dato

**Secondo le stime di un'indagine Eurofound (European foundation for the improvement of living & working conditions), in Italia un lavoratore su quattro dichiara di soffrire di stress da lavoro**

### I sintomi

**Dolori ossei, palpitazioni, senso di mancanza di respiro, cefalea, disturbi digestivi, ansia generalizzata sono alcuni dei sintomi**



**generati dallo stress  
che possono sfociare  
in patologie organiche**

## **Burn out**

---

**L'esperto: «Lo stress  
eccessivo può sfociare  
nella sindrome di burn  
out, una condizione di  
esaurimento, in cui  
il soggetto non ha la  
capacità di reagire, perde  
autostima e si chiude al  
confronto con gli altri»**



# Se l'insonnia colpisce si ribella anche il Dna

La ricerca: "Chi dorme meno di sei ore rischia molte malattie"



**I tempi**  
Lo studio  
pubblicato  
sulla rivista  
«Proceedings  
of the National  
Academy  
of Sciences  
of the United  
States»  
rivela che  
i danni genetici  
per il mancato  
riposo  
si manifestano  
già dopo  
una settimana

**26**  
persone  
Sono  
i dormiglioni  
che sono stati  
sottoposti dai  
ricercatori  
al test  
del sangue

**700**  
geni  
Sono quelli  
che  
risulterebbero  
alterati in chi  
per una  
settimana  
dorme 6 ore  
anziché 10

**il caso**  
FRANCESCO SEMPRINI  
NEW YORK

Soffrono cuore  
e cervello e anche  
il diabete può colpire

«Lo stress  
incide sul sistema  
immunitario»

**L**a notte porta consiglio, e fa bene alla salute. Ecco una di quelle notizie che riempie di gioia chi talvolta viene rimproverato di essere un dormiglione: se il tempo dedicato al sonno scende al disotto delle sei ore, si altera il funzionamento di centinaia di geni. E ciò può accadere già dopo una settimana, secondo quanto rivela una ricerca di studiosi britannici pubblicata su «Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (Pnas)». In sostanza la mancanza del dovuto riposo è all'origine di una serie di danni alla salute, anche piuttosto gravi, dicono gli scienziati, come ad esempio

disturbi al cuore, diabete, obesità, rallentamento delle funzioni cerebrali.

Quale sia la catena di comandi che genera queste alterazioni ancora non è ancora noto, ma dagli studi empirici compiuti dagli esperti della University of Surrey, appare in maniera inequivocabile che ci siano delle alterazioni al Dna e al suo funzionamento. I ricercatori hanno analizzato il sangue di 26 persone che hanno dedicato molto tempo al sonno, sino a 10





ore a notte per almeno sette giorni consecutivi, e ne hanno confrontato i risultati con i prelievi fatti sugli stessi individui ma dopo una settimana a dormire ridotta, ovvero meno di sei ore al giorno. Ebbene, il risultato è stato impressionante, ovvero oltre 700 geni sono risultati alterati tra l'uno e l'altro esame. Ognuno di questi geni «contiene istruzioni per produrre proteina», spiegano gli esperti sulle colonne del Pnas, e ciò che accade togliendo tempo al riposo è una sovrapproduzione di proteine e il conseguente disturbo dei processi chimici che regolano il funzionamento del corpo umano. Allo stesso tempo anche l'orologio biologico risulta alterato, ovvero alcuni geni registrano crescite e cali naturali di attività durante il giorno ma questi processi vengono rallentati dalla privazione del sonno.

«Abbiamo notato una mutazione piuttosto marcata nel funzionamento di tanti tipi di geni differenti», spiega il professor Colin Smith, docente della University of Surrey, uno dei coordinatori della ricerca. E a farne le spese sono il sistema immunitario e quello che regola la reazione a danni e stress. «Se il nostro organismo non è in grado di sostituire le cellule danneggiate - prosegue Smith - allora si innescano dei meccanismi degenerativi che possono causare patologie anche molto pericolose». Il punto è che ci sono persone che nella vita di tutti i giorni hanno abitudini ancora meno regolari in termini di riposo, e ciò conferma come il rischio di malattie legate all'insonnia siano piuttosto diffuse. La parte più interessante dello studio è vedere come gli effetti infiammatori e il calo delle difese immunitarie in chi dorme poco possano essere legati a problemi come il diabete, tiene a precisare il dottor Akhilesh Reddy, dell'Università di Cambridge.

Reddy, studioso del funzionamento dell'orologio biologico umano, spiega inoltre come la ricerca possa essere utile per trovare medicinali che siano in grado di eliminare gli effetti negativi della privazione del sonno. «Potenzialmente potrebbero essere un buon rimedio per-

ché agirebbero come un regolatore - prosegue Reddy - Il punto, però, è che il sonno rimane il fattore di importanza fondamentale per rigenerare le cellule e salvaguardare la nostra salute».

I medici

## I "trucchi" per dormire con successo

STEFANO RIZZATO

C'è chi fa fatica a prender sonno, chi si sveglia di continuo e chi proprio non riesce a chiudere occhio. L'insonnia si manifesta in così tante forme che è difficile darne una misura esatta. Secondo l'Aims, Associazione italiana medicina del sonno, sono 12 milioni gli italiani che soffrono, a vario titolo, di disturbi in questo campo. Studi più prudenti fissano la cifra a sei milioni, quindi un italiano su 10, con prevalenza nelle donne e negli anziani. Al contrario, un'indagine dell'Unità di Medicina del Sonno dell'Università Cattolica di Roma rilancia: a sopportare l'insonnia sarebbe oltre un terzo degli italiani, più che in ogni altro Paese europeo.

Nella selva di cifre, resta una cosa certa: l'insonnia è uno dei mali più diffusi, ma fatica ad essere presa sul serio. Gran parte di chi non riesce a dormire bene affronta il problema come se non avesse soluzione e raramente consulta il proprio medico. Soprattutto, pochi sono consapevoli di quanto lo stile di vita incida nei delicati equilibri legati al riposo.

Proprio per questo l'Aims ha di recente stilato una lunga lista di consigli anti-insonnia. Un decalogo per la buonanotte, che prima di tutto raccomanda di coricarsi - e magari anche cenare - ogni sera a orari regolari. Un altro consiglio semplice, ma a volte difficile da seguire, è quello legato all'uso di computer, tablet e smartphone: troppi finiscono per usarli a letto e invece sono i peggiori compagni da avere prima di dormire, se si vuole riposare a dovere.

Inoltre, prima del cuscino è meglio il bagno e non la doccia,

che ha un effetto stimolante. Per dormire bene vanno bene tisane e infusi, male fumo e alcol, malissimo tutte le bevande a base di caffeina, compresi gli energy drink sempre più popolari tra i giovani. In più, spiega l'Aims, è inutile coricarsi senza avere sonno. Contare le pecorelle serve a poco: l'arrivo di Morfeo non può essere forzato.