Un ormone per dormire

Per mantenersi in salute l'organismo deve sincronizzare le sue funzioni al ritmo del giorno, scandito dall'alternarsi di ore di buio e di ore di luce: il **ritmo circadiano**. Il nostro orologio biologico, sincronizzato con i ritmi imposti dal susseguirsi del dì e della notte, è una ghiandola situata nel cervello, l'**ipotalamo**: esso riceve informazioni sulla luce esterna, grazie alle cellule fotosensibili presenti nella retina dell'occhio, e adatta i ritmi biologici del nostro corpo al ritmo circadiano. Le informazioni inviate dall'ipotalamo hanno ricadute sulle funzioni di molti altri organi, in particolare di una ghiandola, l'**epifisi**, conosciuta anche come **ghiandola pineale**.
Quando cala la notte, l'epifisi comincia a secernere melatonina, un ormone che facilita il sonno: la temperatura corporea inizia a scendere, il battito cardiaco rallenta ed avvertiamo il bisogno di dormire.
L'epifisi è particolarmente sensibile alle variazioni dei periodi di luce-buio: se facciamo un lungo viaggio in aereo e dobbiamo attraversare alcuni fusi orari, avvertiamo il jet lag e ci sentiamo confusi ed assonnati a causa dell'alterazione del ritmo circadiano.
Anche un'eccessiva esposizione alla luce artificiale, in particolare a quella di smartphone, tablet e pc, può tenerci svegli: la luce blu emessa dai loro schermi interviene sulla produzione di melatonina e può ritardare l'insorgere del sonno.