

la Repubblica.itUltimo aggiornamento **mercoledì 23.01.2008 ore 11.50****TECNOLOGIA & SCIENZA**

Un'indagine condotta dall'università di Uppsala e dalla Wayne University del Michigan
"Chi parla al telefonino prima di andare al letto fatica ad addormentarsi e si sveglia prima"

Cellulari, nuova ricerca Svezia-Usa "Usarli di sera disturba il sonno"



ROMA - Una lunga chiacchierata al telefonino prima di andare a dormire e il rischio è quello di non riuscire a prendere sonno. E' quel che sostiene una ricerca compiuta in parallelo in Svezia e negli Stati Uniti, secondo la quale le radiazioni dei cellulari disturbano in modo significativo il sonno. Non solo: chi cerca di addormentarsi dopo aver parlato per parecchio tempo al telefonino, oltre a far fatica, si sveglia anche prima.

I risultati dello studio, compiuto dai ricercatori svedesi dell'università di Uppsala e dell'istituto Karolinskaia, e da quelli americani della Wayne University del Michigan, sono stati pubblicati dal domenicale britannico *Independent on Sunday*, secondo il quale la scoperta sarebbe allarmante in particolare per i teeangers: sono loro, infatti, che tendono a usare in modo massiccio il telefonino la sera tardi, ma che, allo stesso tempo, hanno bisogno di un maggior numero di ore di sonno. A lungo andare - questo è il rischio - potrebbero soffrire di depressione, mancanza di concentrazione e subire cambiamenti di personalità.

La ricerca, finanziata dalle stesse compagnie della telefonia mobile, è stata svolta su un campione di 35 uomini e 36 donne e ha, in apparenza, accertato che le radiazioni del cellulare hanno un impatto negativo soprattutto sulle fasi del sonno profondo, e impediscono al corpo un pieno recupero dalla stanchezza quotidiana. Tengono insomma sveglio l'organismo, impedendo una riduzione dei livelli di stress.

Secondo quel che si legge sull'*Independent on Sunday*, le compagnie di telefonia mobile hanno reagito "con imbarazzo" alle conclusioni della ricerca, sostenendo che per il momento "lo studio non è conclusivo", e che i ricercatori "non hanno dimostrato che, di fatto, l'esposizione alle radiazioni del cellulare provochino disturbi del sonno". Ma il professor Beng Arnetz, a capo della ricerca, si dice convinto che le radiazioni attivano una sorta di stress cerebrale "rendendo le persone più concentrate e sveglie, e diminuendo la loro capacità di rilassarsi e addormentarsi".

(20 gennaio 2008)

Divisione La Repubblica
Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006