

La duplice funzione dei sogni

Le esperienze recenti sarebbero elaborate contemporaneamente dall'ippocampo in funzione dei problemi contingenti, e dalle aree corticali superiori per saggiarne l'applicabilità delle nuove informazioni a compiti più complessi e astratti.



I sogni sarebbero il modo in cui il cervello ci permette di sentire la complessità del lavoro di consolidamento nella memoria delle esperienze recenti in modo, sul breve termine, da migliorare le capacità di svolgere con efficienza specifici compiti e, sul lungo termine, di trasformare l'informazione in esse contenute per integrarle nel nostro repertorio di comportamenti e farne uno strumento che possa trovare un più ampio spettro di applicazione.

È questa la conclusione a cui sono pervenuti ricercatori del Beth Israel Deaconess Medical Center sulla scorta dei risultati di [una ricerca ora pubblicata sulla rivista *Current Biology*](#).

“Ciò che ci ha realmente eccitato è che dopo cent’anni di dibattiti sulla funzione dei sogni, questo studio ci dice che essi sono il modo del cervello per elaborare, integrare e realmente comprendere le nuove informazioni”, spiega Robert Stickgold, che ha diretto la ricerca. “I sogni sono una chiara indicazione che il cervello che dorme sta lavorando sulle memorie su una pluralità di livelli, ivi comprese le vie che permetteranno di migliorare le prestazioni.”

In particolare dall’analisi dei dati rilevati nel corso di una serie di esperimenti volti a valutare l’influenza del sonno sulle capacità di apprendimento, i ricercatori hanno osservato che il cervello che dorme sembra svolgere due distinte funzioni: mentre l’ippocampo elabora l’informazione che è rapidamente comprensibile, le aree corticali superiori tentano contemporaneamente di applicare la nuova informazione a compiti di tipo più complesso e meno concreto.

“Il nostro cervello, a livello non conscio, lavora sulle cose che ritiene particolarmente importanti. Ogni giorno ci troviamo di fronte a una tremenda quantità di informazione e di nuove esperienze. Sembrerebbe che i nostri sogni pongano la domanda: Come posso usare questa informazione per plasmare la mia vita?”

(Le Scienze, Aprile 2010)