BIBLIOTECA DELLA SALUTE MENTALE
E DELLE SCIENZE UMANE
"Gian Franco Minguzzi" – "Carlo Gentili"
via S. Isaia, 90 – 40123 Bologna
Tel. 051-5288529/36

Il LIBRO del MESE

LE SEGNALAZIONI DELLA BIBLIOTECA
Numero 65 (maggio 2020)

"Tutto ha il suo momento, e ogni evento ha il suo tempo sotto il cielo. C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare quel che si è piantato. Un tempo per uccidere e un tempo per curare, un tempo per demolire e un tempo per costruire. Un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per fare lutto e un tempo per danzare "
Qoelet, Antico Testamento (3,1-4)
(cit. p. 13)

Roberto Manfredini
Un tempo per ogni cosa : vivere in sintonia con il proprio orologio biologico
Milano : Piemme, 2019
198 p.
Collocazione: mon ps 29 MAN

L'autore di questo libro è uno dei massimi esperti italiani di cronobiologia, la disciplina scientifica che si occupa di indagare l'organizzazione temporale delle funzioni biologiche di ogni organismo. Dalla conoscenza con Franz Halberg, fondatore dei *Chronobiology Laboratories* dell'Università del Minnesota nonchè indiscusso leader mondiale della cronobiologia in epoca moderna, ha tratto la sua passione per la scienza del tempo e del "ritmo perfetto".
Tutte le funzioni del nostro organismo risentono dell'influenza ritmica circadiana, con un picco massimo e uno minimo, nell'arco delle 24 ore. Ogni organo/apparato di ogni singolo essere vivente ha un suo proprio "orologio biologico". I ritmi circadiani sono attivati dall'alternanza luce/buio, determinata dalla rotazione della Terra sul proprio asse. Da ciò deriva che esiste sempre un momento migliore ed uno peggiore nell'arco del giorno per qualsiasi nostra attività: studio, lavoro, memoria, concentrazione, attenzione, attività fisica, sportiva, sonno e così via. Qualcuno preferisce le ore del mattino, mentre la sera crolla presto (cronotipo mattutino, o allodola); qualcun altro invece ama la notte e non andrebbe mai a letto (cronotipo serale, o gufo).
Vi sono capitoli di grande interesse sull'importanza del sonno, sull'influenza dei ritmi biologici nelle prestazioni sportive, nelle varie età della vita e sulle applicazioni della cronobiologia alle malattie e ai farmaci (cronopatologia). È un vademecum che guida i lettori passo dopo passo, in modo semplice e accattivante, all'interno del mondo dei ritmi biologici, per suggerirci che esiste davvero un "tempo per ogni cosa", e che conoscerlo ci aiuterebbe a vivere meglio.