



# SIMPLE ITALIAN PODCAST

Learn through  
compelling content.

Improve the  
language  
without noticing it.

Life Hacks | Travel | Lifestyle  
A polyglot's  
language learning tips  
An Italian's view of the world

## 024 – APPRENDIMENTO: IL RUOLO DEL SONNO

SIMPLE ITALIAN PODCAST | LEARN ITALIAN WITH PODCASTS | IL  
PODCAST IN ITALIANO COMPRENSIBILE

SIMONE POLS

## 024 – APPRENDIMENTO: IL RUOLO DEL SONNO

*“Caro Simone, voglio dire grazie per i podcast, perché sono perfetti per me, perché i podcast sempre sulla grammatica, anche se è necessario, altrimenti imparare la grammatica a un certo punto è un po’ noioso sempre ascoltare, vedere cose sulla grammatica. È utile per me quando sono fuori con il cane, ascoltare i podcast in italiano su un argomento interessante, e sono livello perfetto per me e non sono troppo lunghi, sono molto utili. Grazie di nuovo.”*

E questo era Peter dall'Inghilterra che mi ha mandato un messaggio vocale.

Ciao, Peter, io so che tu mi hai scritto e che anche tu, diciamo, sei appassionato di lingue straniere, che stai imparando anche altre lingue.

E sono molto contento che ti piaccia il podcast, che lo trovi utile. Continua così e grazie mille ancora Peter.

Un saluto dall'Austria all'Inghilterra.

Buongiorno a tutti, però, ragazzi.

Buongiorno e benvenuti nella puntata di oggi di questo nostro podcast di italiano comprensibile.

Qui in Austria, se avete visto i miei video su Instagram, la settimana scorsa, è arrivata l'estate.

Siamo andati al parco con Monica, ero in maglietta e c'erano 20 gradi penso, si stava proprio bene.

Io sono carico, sono pieno di energia oggi, per registrare questa puntata del podcast, e credo che oggi pomeriggio poi me ne vado di nuovo al parco a godermi questa, diciamo, piccola finestra di estate anticipata.

Iniziamo, però, oggi con due brevi annunci. Rullo di tamburi, dai con gli annunci.

Il primo annuncio, ragazzi, che ho da fare oggi, è che ho aggiunto una nuova sezione sul sito [simonepols.com](http://simonepols.com), chiamata *Parola della settimana*.

Forse l'avete già vista, perché l'ho aggiunta già da due settimane, ma non l'ho ancora annunciato ufficialmente.

Ogni settimana ci sarà una nuova parola legata alla puntata del podcast di questa settimana, dove spiego l'etimologia della parola e degli esempi di uso di questa parola.

Un po' come i video del *delirio linguistico* che ho fatto su YouTube, ma, in questo caso, è una sola parola ed è collegata al podcast.

È un bel modo per imparare nuove parole in contesto e questa sezione è aperta a tutti.

Quindi, anche se non avete il programma Membership, questa sezione sarà disponibile, sarà aperta, e vi invito a passare a vedere, e lasciatemi un commento, ditemi se vi piace l'idea.

Il secondo annuncio, invece, è che ho aggiunto la possibilità di fare donazioni al podcast.

Ognuno può donare quello che vuole, quanto vuole.

In generale, la gran parte dei podcast va avanti o si supporta, si sostiene, in due modi.

Il primo sono le donazioni e il secondo è la pubblicità, ma io non voglio mettere pubblicità nel podcast.

Non la metterò mai, ve lo prometto, non voglio, diciamo, una voce che a metà del podcast dica:

*“Buongiorno, vuoi essere più bravo, più bello, più intelligente, più simpatico? Allora compra gli spaghetti made in Italy con il ragù alla bolognese. A partire da domani sarai una persona più felice, 100% garantito. “*

Ecco, non voglio aggiungere pubblicità del genere, però, vorrei anche iniziare a fare, diciamo, un upgrade della mia **attrezzatura** per fare il podcast, vorrei prendere un microfono migliore, un programma per fare audio editing migliore, per migliorare la qualità dell'audio, del suono, ecc.

Vorrei anche riuscire a delegare alcune attività, così io posso concentrarmi di più sui contenuti e sulla qualità dei contenuti.

Quindi, se volete supportare il podcast e aiutarlo a crescere, adesso potete farlo.

Vi lascio il link nella descrizione, ma lo trovate anche sul sito e grazie in anticipo a tutti, ragazzi, quelli che supporteranno il podcast.

Bene, veniamo all'argomento odierno, però.

Abbiamo ripreso, o meglio, ho, nell'episodio di oggi, ripreso il tema del sonno che era stato interrotto dalla puntata speciale con Giovanni.

Quindi, se non avete ascoltato il primo episodio che ho fatto sul sonno, vi consiglio di ascoltare quell'episodio e poi ascoltare questo, però non è così fondamentale.

Abbiamo già parlato, nel primo episodio, delle due teorie del sonno, no?

La prima, che è la teoria di Siegel, uno psicologo americano, che dice che il sonno è di fatto uno strumento di *time management*, no?

Vocaboli	ITA	ENG	DEU
l'attrezzatura (f.)	dotazione; insieme delle cose che si usano per il lavoro, lo sport etc.	the equipment	die Ausstattung

Abbiamo fatto l'esempio del pipistrello nell'episodio di due settimane fa.

La seconda teoria, invece, è quella che descrive il sonno come consolidamento dell'apprendimento. Quindi, il sonno come strumento per **consolidare** quello che si è imparato durante la giornata.

In realtà, diciamo, le due teorie non sono **mutuamente** escludibili, cioè una non esclude l'altra, ma possono coesistere, essere vere entrambe, e spiegare insieme il fenomeno del perché l'uomo ha bisogno di dormire.

Oggi, quindi, come anticipato, andiamo a vedere il ruolo del sonno nel consolidare l'apprendimento. Per iniziare bisogna dire che il sonno è diviso in cinque fasi. Allora, la prima fase è la fase in cui, diciamo, ci stiamo appena addormentando, no?

Le **onde** del cervello iniziano ad alleviarsi.

Alleviarsi significa indebolirsi, diventare più leggere, potremmo dire per semplificare, stiamo entrando in una fase inconscia ma non lo siamo ancora.

Non siamo ancora in una fase inconscia, è un *fifty-fifty* tra fase conscia e inconscia.

La seconda fase, invece, o meglio, nella seconda fase, le onde diventano più regolari. Le onde sono come quelle del mare, ma sono anche le onde elettromagnetiche, no?

Le onde diventano più regolari e assumono, prendono la forma di una sinusoidale, l'onda che va su e giù, e su e giù in modo regolare, no?

<b>Vocaboli</b>	<b>ITA</b>	<b>ENG</b>	<b>DEU</b>
consolidare	stabilizzare	to strengthen	festigen
mutuamente (avv.)	reciprocamente	mutually	Gegenseitig
l'onda (f.)	Onda del mare, onda elettromagnetica	the wave	die Welle

Sinusoide, spero che ve lo ricordiate dai tempi della scuola, no?

La fase 3 e 4, invece, durante queste due fasi, le onde si allungano, si **dilatano** quasi, si parla di sinusoide allungata. E questa fase è la fase definita di sonno profondo, *deep sleep* in inglese.

la fase 5, invece, è la fase REM.

REM è di nuovo un'abbreviazione, che viene dall'inglese, e significa *Rapid Eye Movement*, perché, in questa fase, i nostri occhi si muovono in modo molto rapido, no?

Ed è la fase in cui avvengono i sogni, la fase in cui sogniamo, facciamo dei sogni.

È la fase che ci vuole più tempo a raggiungere, perché sta alla fine del primo ciclo.

Ovvero, immaginatevi di andare a letto e entriamo nella prima fase, quindi lentamente siamo inconsci.

Poi passiamo alla seconda fase, dove le onde iniziano ad assumere questa forma più regolare, più sinusoidale.

Poi nella fase 3 e 4 si allungano, poi dalla fase 3 e 4 ritorniamo alla fase 2, quindi le onde **si accorciano** di nuovo un po'. E dopo la fase 2 entriamo nella fase REM, ok?

Quindi, abbiamo quasi finito un ciclo. Abbiamo fatto 1, 2, 3, 4, 3, 2, e, invece di fare di nuovo 1, andiamo in fase REM. E, dopo la fase REM, ricominciamo 2, 3, 4, 3, 2, REM, e così via, ok? Se non mi sveglio, ovviamente.

Vocaboli	ITA	ENG	DEU
dilatare	allargare	to dilate	ausdehnen
Accorciare	rendere più corto	to shorten	verkürzen

Se mi sveglio durante la notte, allora sono passato dalla 2 alla 1, probabilmente, e poi mi sono svegliato, no?

O se qualcuno mi sveglia, può interrompere una fase del sonno, no?

E in una notte di sonno, diciamo, in un ciclo di 8 ore, questo ciclo 1, 2, 3, 4, 3, 2, REM e così via, si ripete circa 5 volte.

Ecco, questa viene definita l'architettura del sonno, è un termine molto bello.

L'architettura del sonno, mi viene in mente, non lo so, Michelangelo che dipinge il sonno, o qualcosa del genere.

Ora che conosciamo l'architettura del sonno - se avete perso qualche passaggio, come al solito, tornate indietro, risentite, riascoltate - in che modo il sonno consolida l'apprendimento?

In che modo il sonno, quindi, consolida ciò che abbiamo imparato durante la giornata?

Andiamo adesso a vederlo.

Negli ultimi anni è stato dimostrato che il sonno migliora la *retention*, quindi la capacità di conservare, diciamo così, le informazioni acquisite durante la giornata e, non solo, il sonno migliora anche la comprensione.

Quindi la nostra capacità di capire quello che abbiamo studiato, imparato durante la giornata.

Nel caso delle lingue, ad esempio, supponiamo che oggi abbiate studiato una regola di grammatica dell'italiano e non l'abbiate interiorizzata al 100%, o, magari, non vi sembra di averla capita bene.

Come fare?

Beh, dormite.

Durante il sonno il cervello andrà a rielaborare queste informazioni e quando, il giorno dopo, quindi il giorno seguente, domani, rileggerete la stessa regola, cercando di capirla, allora sarà molto probabile che, diciamo, sarà più semplice da capire questa regola, perché il cervello avrà elaborato, durante il sonno, queste informazioni.

Questo processo specifico della rielaborazione avviene durante la fase REM, quindi, la quinta fase, vista nel ciclo di cui abbiamo parlato in precedenza, no?

Non è però così semplice, perché se no tutti impareremmo subito la grammatica di qualsiasi lingua, no?

Oggi leggo, studio un po', stasera dormo, domani so tutto, no?

Non è proprio così, perché?

Non è così, perché ci sono altri fattori da **tenere in conto**.

Recentemente ho letto un libro di Spitzer, che è un neuroscienziato tedesco, che descrive molto bene questo processo.

Se parlate tedesco, vi consiglio il suo libro che si chiama "*Lernen*" e parla di tante altre cose interessanti.

E Spitzer dice: se imparo qualcosa, questa cosa va nella nostra memoria a breve termine - *Short Term Memory*, in inglese - la parte del cervello responsabile per questo tipo di memoria è l'ippocampo, che è una parte del cervello.

Non è importante adesso sapere esattamente dove sta, cosa fa, per quanto ci riguarda è responsabile per la memoria a breve termine.

Vocaboli	ITA	ENG	DEU
tenere qc. in conto	dare il giusto peso a qc.	to consider sth.	etw. beachten, etw. berücksichtigen



Durante il sonno, quindi mentre dormiamo, avviene, ha luogo un trasferimento di informazioni dalla memoria a breve termine, alla memoria a lungo termine.

L'ippocampo, quindi questa parte del cervello, durante il sonno è una specie di maestro, di insegnante, che decide quali informazioni trasferire e quali no.

Se trasferisse tutte le informazioni, ragazzi, il cervello esploderebbe, no? Boom! Sarebbero troppe.

Quante cose facciamo tutti i giorni? Quante informazioni assimiliamo, no?

Tantissime.

Quindi, dev'essere fatta una selezione. L'ippocampo fa una selezione.

In base a cosa, però, fa una selezione? In base a una serie di fattori.

Però un fattore importante, e qui viene la parte bella, la parte interessante, secondo me, è la **rilevanza**, no?

Cioè, se io, Simone, durante la giornata leggo un articolo di fisica quantistica, e Simone non sa nulla di fisica quantistica, allora l'ippocampo tendenzialmente deciderà che questa informazione non è così rilevante e non la trasmetterà alla memoria di lungo termine, perché ho letto una cosa spot, così, una volta, un momento, e lui dice mah, boh, l'hai letta così un po', non è rilevante, non la trasmetto.

Se però Simone, durante la sua giornata, legge un articolo su, non lo so, come imparare le lingue in modo più efficace, allora questa informazione è molto rilevante, perché Simone sta sempre cercando un metodo per migliorare il proprio apprendimento, no? E questo è molto rilevante.

Vocaboli	ITA	ENG	DEU
rilevanza	importanza, valore	the relevance	die Relevanz

Quindi, se io voglio imparare una cosa e lasciare che il cervello se ne occupi durante il sonno, devo aumentarne la rilevanza. Come aumentare la rilevanza delle informazioni che consumiamo durante il giorno?

Beh, un metodo semplice è, ad esempio, consumare tutti i giorni questo tipo di informazioni. Ecco perché, se io studio tutti i giorni per 20 minuti l'italiano, l'ippocampo, quando noi leggiamo o sentiamo qualunque cosa che ha a che fare con l'italiano, allora l'ippocampo pensa: Ah, ah, ma questa cosa è molto rilevante, perché Simone tutti i giorni sta studiando l'italiano, quindi la mantengo, la trasferiscono alla memoria di lungo termine, no?

Sto semplificando un po', ovviamente, per spiegare il concetto, però il **succo**, l'essenziale è questo, no?

Quindi, ne abbiamo già parlato nell'episodio su come imparare qualsiasi lingua, è fondamentale studiare tutti i giorni ed è molto meglio studiare 20 minuti al giorno, che 2 ore tutte insieme, un giorno alla settimana, no?

Ho fatto un video su YouTube dove racconto come imparare tante lingue, come diventare poliglotta. Vi lascio il link nella descrizione, perché accenno anche a questo argomento, no?

Quindi, la rilevanza è fondamentale.

La rilevanza è però uno dei parametri decisionali. Quindi è una delle cose che l'ippocampo utilizza per decidere quali informazioni trasmettere.

Ce ne sono altri come, ad esempio, le esperienze **pregresse**, quindi le nostre esperienze passate.

Vocaboli	ITA	ENG	DEU
il succo (fig.)	contenuto sostanziale	the gist	der Kern
Succo in italiano significa anche juice, Saft			
pregresso (agg)	accaduto in precedenza	previous, past	vorherig, früher

Ma per l'apprendimento e per il tema, diciamo, legato allo studio delle lingue, credo che il tema della rilevanza sia quello più importante.

La ricerca sul sonno e sul consolidamento della conoscenza, però è andata oltre.

Gli scienziati si sono chiesti: ma, se ogni fase del sonno fosse responsabile per una skill diversa?

E, diciamo, la ricerca è ancora in corso, però quello che pare essere emerso è che..., allora, partiamo, andiamo di fase in fase.

La prima fase è difficile da studiare, perché è un prerequisito per iniziare a dormire, di fatto.

Quindi, non ci sono grandi studi su questa prima fase.

La fase REM è responsabile per quella che in inglese è definita *pattern recognition*. Quindi, impariamo a vedere dei pattern che se no non riusciremmo a distinguere, no?

Impariamo a vedere relazioni tra le cose, tutte le tematiche connesse anche al *problem solving*.

Vi è mai capitato che state pensando a un problema e dite..., **vi grattate** la testa e non riuscite a trovare una soluzione?

E poi vi svegliate la mattina e dite: ah sì, era così, ecco perché. E questa fase di rielaborazione che avviene, diciamo, un po' in tutte le fasi, ma principalmente durante la fase REM.

Un esempio buono è anche quello della regola di grammatica che ho fatto prima, che non capite, poi ci dormite sopra e la capite meglio il giorno dopo.

Vocaboli	ITA	ENG	DEU
Grattare	sfregare	to scratch	kratzen

La fase 2, quindi, quella delle onde regolari, è invece responsabile per il consolidamento dell'apprendimento delle capacità motorie.

Moto, quindi muoversi, ok? Quindi per lo sport.

Quindi se volete imparare a sciare, ad esempio, la fase REM è meno importante della fase 2.

Nella fase 2 avviene il consolidamento delle nostre capacità legate al moto, legate alle attività sportive.

La fase 3 e 4, che sono le fasi di sonno profondo, sono, invece, più legate alla *retention*, quindi al ricordare le cose.

Il termine in inglese qui funziona molto meglio, in italiano, forse, potremmo dire ritenzione, ma suona male, non mi piace.

Teniamo il termine in inglese *retention*, quindi.

Quindi sì, pare che ogni fase del ciclo del sonno sia responsabile per il consolidamento dell'apprendimento di capacità diverse.

Se ricollegiamo, però, queste diverse funzionalità, o quello che avviene durante il sonno, alla teoria iniziale di cui abbiamo parlato del *time management* di Siegel, allora vediamo che, durante l'evoluzione dell'uomo, dormire non solo ci teneva lontano dai pericoli, ma ci aiutava anche a ricordare e a rielaborare le informazioni.

Faccio un esempio per chiarire. Era fondamentale, ad esempio, ricordare la strada per raggiungere un albero con della frutta, con delle mele.

Informazione molto rilevante per la sopravvivenza, no? Stiamo parlando degli uomini primitivi nella preistoria, degli uomini che vivevano nelle caverne, nelle grotte, no?

Ecco, quindi, questo genere di informazione veniva trasferita sicuramente dall'ippocampo alla memoria a lungo termine, no?

Se il nostro, chiamiamolo, antico **antenato** *Homo Sapiens* incontrava un orso e veniva ferito, combatteva con l'orso, no?

L'orso è quell'animale grande che c'è nella foresta, che mangia il miele, che è pericoloso, no?

Se il nostro antenato *Homo Sapiens* veniva ferito e veniva a sapere, ok, in quel punto del bosco c'è un orso, c'è la **tana** dell'orso...

La tana è il posto dove vive un animale, tana.

Ecco, sapere dove si trovava la tana dell'orso, per evitarla il giorno dopo, era fondamentale per la sopravvivenza. Quindi, tutte queste informazioni venivano rielaborate nel sonno.

Ecco quindi, il punto, diciamo, di ricongiungimento un po' delle due diverse teorie. L'*Homo Sapiens* che non sapeva ricordarsi queste cose, probabilmente è morto da un pezzo, poverino.

Bene, quindi, spero di avervi convinto un po' di quanto non solo dormire sia importante per il nostro organismo, ma di quanto sia fondamentale per il nostro cervello, di quanto sia stato fondamentale, nel corso dell'evoluzione dell'uomo, per l'evoluzione dell'uomo stesso.

E, soprattutto, se anche voi, come me, siete persone che amano studiare e imparare cose nuove, le lingue, ad esempio, o anche altre cose, dormire è fondamentale.

Vocaboli	ITA	ENG	DEU
l'antenato (m.)	progenitore	the ancestor	der Vorfahr
la tana	cavità in cui si rifugiano gli animali selvatici	the den	die Höhle (eines Bären), der Bau (bei kleineren Tieren)

Potremmo dire, per concludere, che dormire è apprendere, che sia impossibile imparare davvero qualcosa e interiorizzarla senza dormirci sopra.

Quindi, ragazzi, andate a dormire, riposatevi.

Prima di addormentarvi, però, se vi è piaciuto questo episodio del podcast, come al solito, raccontatelo ai vostri amici.

Se volete, potete sostenere il podcast con una donazione, ricondividerlo e aiutare le persone ad imparare cose interessanti in italiano.

Io, come al solito, vi ringrazio e quest'oggi vi lascio con una domanda.

Se qualcuno vi chiedesse, ragazzi: ma si può imparare l'italiano dormendo?

Fatemi sapere la vostra risposta nei commenti, ma io, personalmente, rispondo: sì, si può imparare l'italiano dormendo.

Ciao a tutti, ragazzi.

Un abbraccio.

<b>Abbreviazione</b>	<b>ITA</b>	<b>ENG</b>	<b>DEU</b>
agg.	aggettivo	adjective	das Adjektiv
avv.	avverbio	adverb	das Adverb
coll.	colloquiale	colloquial	umgangssprachlich
f.	femminile	feminine	weiblich
fig.	figurativo	figuratively	im übertragenen Sinn
dim.	diminutivo	diminutive	das Diminutiv
m.	mascolino	masculine	männlich
pp.	participio passato	past participle	das Partizip Perfekt
ppr.	participio presente	present participle	das Partizip Präsens
qc.	qualcosa	something (sth.)	etwas (etw.)
qu.	qualcuno	somebody (sb.)	jemand (jmd.)

## MISSIONI SEGRETE (FACOLTATIVO)

---

### MISSIONI DI OGGI:

1. Testiamo i benefici del sonno!

**STEP 1:** Prova a imparare questo testo (è il ritornello di una famosa canzone italiana degli anni 90' chiamata "gli anni" degli 883): **leggilo e cerca di memorizzarlo** e **dopo 2 ore riscrivi** su un foglio quello che ti ricordi.

Gli anni d'oro del grande Real  
Gli anni di Happy Days e di Ralph Malph  
Gli anni delle immense compagnie  
Gli anni in motorino, sempre in due  
Gli anni di "Che belli erano i film"  
Gli anni dei Roy Rogers come jeans  
Gli anni di "Qualsiasi cosa fai"  
Gli anni del "Tranquillo, siam qui noi, siamo qui noi"

**STEP 2:** Ora iscriviti su un foglio quello che ti ricordi il giorno successivo, dopo aver dormito: vedrai che il risultato sarà migliore!

2. Prendi un paragrafo (massimo due minuti di audio) e fai shadowing. Ho spiegato la tecnica in un [video su YouTube](#).

---

### BASE SCIENTIFICA A SUPPORTO DELLE MISSIONI:

1. Ne abbiamo parlato in questo episodio 😊
2. Abbiamo già visto in passato quanto questa tecnica sia utile non solo per migliorare la pronuncia ma anche per migliorare la memorizzazione dei vocaboli. Ti rimando sempre al video linkato sopra per maggiori informazioni.

## LA PAROLA DELLA SETTIMANA - ATTREZZATURA

---

### ETIMOLOGIA & SIGNIFICATO

Derivato di *attrezzare*, che a sua volta deriva da *attrezzo*, dal francese antico *attraits*, participio passato plurale di *attirare*, dal latino *attrahĕre* (attrarre).

Attrarre = trarre a sé, avvicinare a sé.

L'attrezzatura è allora una serie di strumenti (a set of tools) necessari per svolgere un lavoro (nel mio caso: registrare il podcast).

L'attrezzatura necessaria per registrare il podcast è quindi: microfono, computer, scheda audio etc..

---

### USI & COLLOCAZIONI

Per andare a sciare serve l'attrezzatura adeguata (*appropriate*).

Per fare triathlon serve l'attrezzatura sportiva.

Mio fratello ha comprato l'attrezzatura per lavorare come DJ.

Prima dell'immersione controlla che l'attrezzatura sia a posto.

Mi sono attrezzato per la scalata in montagna con tutto l'occorrente (*with everything I need*).