



www.italy-ontheroad.it

12 consigli per dormire bene

IL sonno è fondamentale per la salute ed il benessere: favorisce i meccanismi di plasticità neuronale, il consolidamento della memoria, ha un ruolo nel consolidamento della memoria dichiarativa complessa ed emozionalmente saliente e nel consolidamento della memoria procedurale motoria. Vista la rilevanza, alcuni consigli utili per dormire bene.

1 Mantenere un orario fisso. Andare a letto e svegliarsi ogni giorno alla stessa ora. Dormire fino a tardi nel fine settimana non consente di recuperare del tutto la mancanza di sonno accumulata durante la settimana, e rende più difficile svegliarsi presto il lunedì mattina.

2 L'attività fisica va benissimo, ma non troppo tardi nel corso della giornata. Cercate di fare almeno 30 minuti di sport più volte a settimana; non fate sport 2 - 3 ore prima di andare a letto.

3 Evitate la caffeina e la nicotina. Il caffè, le bevande a base di cola, alcuni tè e il cioccolato contengono caffeina, sostanza stimolante i cui effetti possono impiegare anche 8 ore a scomparire del tutto. Una tazzina di caffè a fine pomeriggio, di conseguenza, può rendervi più difficile addormentarvi la sera. Il caffè decaffeinato contiene dal 15 al 30% di caffeina. Anche la nicotina è uno stimolante che sovente causa nei fumatori un sonno molto leggero. Inoltre, spesso, i fumatori si svegliano troppo presto al mattino a causa dell'astinenza da nicotina.

4 Evitare le bevande alcoliche prima di andare a letto. Un bicchierino o un drink prima del sonno possono aiutare a rilassarvi, ma l'uso pesante vi deruba del sonno REM, limitandovi alle fasi più leggere del sonno. Dosi eccessive di alcol possono anche contribuire a creare problemi alla respirazione notturna, senza contare che quando gli effetti dell'alcol si dissipano, a metà della notte, tenderete a svegliarvi.

5 Evitare di mangiare o bere molto la sera tardi. Uno spuntino leggero va bene, ma un pasto completo può provocare indigestione, che interferisce con il sonno. Bere troppi liquidi la sera può far sì che vi dobbiate svegliare spesso per urinare.

6 Se possibile, evitare medicine che ritardano o disturbano il sonno. Alcuni farmaci di prescrizione comune per il cuore, la pressione del sangue o l'asma, così come i rimedi da banco o erboristici per il raffreddore, la tosse o le allergie, possono interferire sui pattern del sonno.

7 Non fate pisolini dopo le ore 3 del pomeriggio. I sonnellini possono aiutare a recuperare una carenza di sonno, ma fatti nel tardo pomeriggio possono rendere più difficile addormentarsi la sera.

8 Rilassatevi prima di andare a letto. Non caricate troppo la vostra giornata, così che non vi resti del tempo per prendere fiato. Un'attività rilassante, come la lettura o l'ascolto di musica, dovrebbe far parte del vostro rituale serale. Lettura con luce di *Abat jour* sul comodino favorisce il sonno.

9 Fare un bagno caldo prima di dormire. Il calo della temperatura corporea appena usciti dall'acqua può farvi sentire assonnati, e il bagno può aiutarvi a rilassarvi e a lasciare la presa, preparandovi al sonno.

10 Stanza da letto buia, fresca e senza gadget. Togliete dalla vostra camera qualsiasi cosa possa distrarvi dal sonno, come rumori, luci intense, un letto scomodo o una temperatura troppo alta. Dormirete meglio se fa un po' fresco. Una televisione, un telefono o un computer possono essere una distrazione e togliervi delle ore preziose di sonno.

Un materasso e un cuscino comodi possono aiutarvi a migliorare la qualità del sonno.

Le persone che soffrono d'insonnia guardano l'orologio: fate in modo di non riuscire a vedere gli orologi che ci sono nella stanza.

11 Esponetevi alla luce del sole durante il giorno, perché è fondamentale per regolare il pattern del sonno. Cercate di stare all'aria aperta per almeno 30 minuti ogni giorno.

Se possibile, alzatevi insieme al sole oppure usate al mattino luci molto intense. Secondo gli esperti del sonno, se fate fatica ad addormentarvi dovrete esporvi per un'ora alla luce del mattino e spegnere le luci prima di andare a letto.

12 Non restate a letto svegli. Se dopo 20 minuti continuate a non addormentarvi, oppure cominciate a sentirvi in ansia o preoccupati, alzatevi e fate qualcosa di rilassante finché non sentite arrivare il sonno. L'ansia di non riuscire a dormire può rendere ancora più difficile addormentarvi davvero.

Bibliografia:

Matthew Walker "Perché dormiamo" Ed. Espress