

# Insonnia... Dorelan propone la guida per migliorare il sonno

Dormiamo poco e male... secondo l'Associazione Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno, sono 9 milioni gli italiani che soffrono di insonnia cronica. E benché spesso sottovalutato, il sonno rappresenta un vero e proprio alleato del benessere psico-fisico. Ecco come prevenire e combattere l'insonnia

**D**ati che trovano conferma anche nella ricerca condotta da **Dorelan ReSearch** un Comitato Scientifico autonomo e indipendente di Dorelan, composto da medici e ricercatori universitari - dalla quale emerge che più della metà delle persone intervistate (885, provenienti da ogni regione d'Italia) ha modificato le proprie abitudini di sonno durante il lockdown. Di queste il 76% ne sono state influenzate negativamente, e quasi 1 persona su 3 pensa che il materasso su cui dormiamo sia il fattore che maggiormente influenza il sonno. La qualità del sonno rappresenta uno dei fattori che influisce maggiormente sul nostro benessere psico-fisico, insieme all'attività fisica e a una corretta e sana alimentazione. Il sonno non rappresenta soltanto un indispensabile funzione fisiologica, ma ha anche un forte impatto sull'umore e sugli stati emozionali, sulle nostre capacità cognitive, in particolare, sull'attenzione ed influenza anche i nostri rapporti interpersonali e le capacità nello svolgere le azioni quotidiane della nostra vita.

## È IMPORTANTE ANALIZZARE IL NOSTRO SONNO

**I disturbi del sonno sono stati classificati dall'Accademia Americana di Medicina del Sonno su tre livelli:** quelli **primari**, che coinvolgono difficoltà del sonno, insonnia vera e propria e presenza di sonnolenza diurna che è un indicatore di scarsa qualità del riposo notturno; quelli **secondari**, che si possono manifestare con deficit di attenzione e concentrazione e riduzione delle prestazioni cognitive, ma anche ridotta vigilanza, aumento dei disturbi dell'umore (in particolare, dei sintomi depressivi e ansiosi) e aumento dell'irritabilità; **infine**, le patologie del sonno vere e proprie che si possono associare anche a disturbi del sonno, come le patologie cardiovascolari, quelle metaboliche (come il diabete) e le neurodegenerative (in particolare, l'Alzheimer). Nel caso in cui si dovessero percepire alcuni dei sintomi collegati ai disturbi del sonno, sarebbe bene rivolgersi a un esperto o a un centro specializzato di medicina del sonno per effettuare, prima di tutto, una analisi del sonno, per esempio mediante l'**actigrafia**. È uno dei principali esami diagnostici per lo studio del sonno: si tratta di un esame semplice e assolutamente non invasivo, che viene eseguito usando l'actigrafo che ha la forma e le dimensioni di un comune orologio da polso, ma che invece rappresenta uno strumento clinico validato. Esso va indossato per alcuni giorni e registra non solo i movimenti corporei, che permettono di distinguere periodi di sonno e di veglia, ma anche le ore totali di sonno, la durata della veglia, i tempi di addormentamento, gli eventuali risvegli notturni ed eventuali addormentamenti nelle ore diurne. I dati registrati sono poi analizzati da un esperto che può valutare i diversi parametri. La valutazione del proprio ritmo **sonno-veglia** è certamente il primo passo da fare per valutare la qualità del proprio sonno e valutare possibili alterazioni come, **insonnia** ma anche **ipersomnia**, e andrebbe consigliata soprattutto alle persone

## IL PARERE DELL'ESPERTO: STRATEGIE DI IGIENE DEL SONNO

A cura della Dott.ssa Francesca Vitali,  
Membro Comitato Scientifico Dorelan ReSearch

- 1) Se non sei stanco, non andare a letto. Resta alzato e impegnati in attività rilassanti in altre stanze della casa (ad esempio, fai un bagno caldo o ascolta musica rilassante) fino a che non sopraggiunga la stanchezza.
- 2) Abituati ad andare a letto e a svegliarti ad orari regolari, possibilmente anche nel weekend.
- 3) Usa la camera da letto per dormire e non per guardare la TV, lavorare al pc.
- 4) Riduci il consumo di sostanze eccitanti (come nicotina, caffè e thé) e alcoliche nelle tre ore precedenti l'addormentamento e consuma come abitudine una tisana rilassante a base di prodotti naturali (come valeriana, camomilla, melissa, passiflora) prima di andare a letto.
- 5) Consuma la cena almeno tre ore prima di andare a dormire e non esagerare nelle quantità di cibo.
- 6) Elimina o riduci al massimo i pisolini durante la giornata e, se proprio li vuoi fare, fa in modo che siano brevi, meno di mezz'ora.
- 7) Non esporti a luce blu la sera nell'ora precedente il sonno e datti come regola quella che i dispositivi mobili elettronici non debbano varcare la soglia della tua camera da letto.
- 8) Arreda la tua camera da letto in modo da farne un ambiente gradevole e confortevole, con colori caldi e neutri, dotato di un'illuminazione tenue, che limiti i rumori esterni e che abbia una temperatura costante e non elevata.
- 9) Colloca l'attività fisica giornaliera nelle fasi mattutine o nella pausa pranzo ed evita di praticare esercizio fisico acuto nelle ore serali.
- 10) Dormi in un letto, con un cuscino e soprattutto su un materasso di qualità.

sottoposte a lavoro su turni, che vivono esperienze di jet-lag oppure nel monitoraggio di bambini con segni di iperreattività. Ci sono diversi studi che hanno mostrato come una cronica riduzione del sonno (meno di 7 ore al giorno) per gli adulti possa portare a disturbi neuro-comportamentali e fisiologici tanto severi quanto quelli legati a una totale privazione di sonno per 1-3 notti. Inoltre, la carenza di sonno può alterare la sfera emozionale, peggiorando l'umore e aumentando irritabilità e sintomi depressivi e ansiosi. Nello sport, la privazione di sonno può avere un effetto negativo sulla performance, aumentando i rischi di infortuni, la riduzione della capacità aerobica e della forza.

## PREVENIRE E COMBATTERE L'INSONNIA

L'insonnia è un disturbo che riguarda il sonno e che tende a manifestarsi con diversi sintomi, fra cui la difficoltà di addormentarsi o di riuscire a dormire senza interruzioni nel corso di tutta la notte. Può avere molte cause, legate allo stile di vita o alla presenza di alcune patologie invalidanti. Anche situazioni particolari di stress (come quella prolungata che stiamo vivendo da ormai quasi due anni legata alla pandemia da Covid-19) o l'uso di specifici farmaci possono provocare insonnia, così come il fisiologico processo di invecchiamento. Prevenire e combattere l'insonnia significa, per prima cosa, cercare di **migliorare il proprio stile di vita**, eliminando i comportamenti che possono alterare la qualità del sonno e causare questo disturbo. Ci sono diversi comportamenti e stili di vita che possono ostacolare una buona qualità del sonno, così come esistono diversi fattori e abitudini che la favoriscono. In ogni caso, si tratta di comportamenti appresi che, proprio per questo, possono essere modificati. Il **Dott. Jacopo Vitale**, Responsabile del Comitato Scientifico DorelanReSearch ha dichiarato: *"Il primo passo per dormire meglio è riconoscere la straordinaria efficacia che il sonno ha per le nostre funzioni vitali, sia fisiche che mentali"*.

La scelta di **investire in un letto**, in un **cuscino** e soprattutto in un **materasso di qualità** rappresenta indubbiamente una scelta lungimirante e attenta alla salute e al benessere psico-fisico. Il materasso giusto non è soltanto quello adeguato alle proprie esigenze, ma quello specificamente studiato e progettato per avere tutte le caratteristiche adeguate al nostro miglior riposo possibile in termini di materiali, struttura, ergonomia, dimensioni. In questo senso, è assolutamente prioritario decidere di investire su un prodotto di qualità, frutto di ricerca scientifica e tecnologica. Potremmo dire che la scelta del materasso giusto è parte integrante della propria igiene del sonno e rappresenta un concreto investimento per salute e benessere.

## UN PROGETTO MADE IN ITALY

Negli ultimi anni **Dorelan** ha concentrato i propri sforzi nella creazione di una linea di materassi e cuscini dedicata a chi ha problemi legati al sonno e soffre d'insonnia. Si chiama **Dorelan ReGeneration®**, prodotto altamente tecnologico e innovativo frutto della ricerca di **Dorelan ReSearch**, che ha immediatamente conquistato la clientela rendendo il progetto il fiore all'occhiello dell'azienda fondata a Forlì. L'azienda fondata nel 1968 a Forlì all'interno di un piccolo laboratorio realizzato in un garage, è un'azienda specializzata nella produzione e vendita di sistemi letto. **"Migliorare la vita e il benessere delle persone"**. Questi sono i valori che guidano le creazioni Dorelan, brand "made in Italy" che anticipa esigenze e nuovi trend, proponendo prodotti e soluzioni innovative per soddisfare ogni tipo di richiesta legata al sonno. Materassi, guanciali, letti, sommier, reti e complementi per sistemi letto: una vastissima linea di prodotti frutto di una combinazione unica di innovazione tecnologica e design che garantiscono le più alte performance sia in ambiente domestico che nel settore hospitality.

