



**DORMI BENE
STANOTTE!
10 TECNICHE
INFALLIBILI**



Sono 9 milioni gli italiani che soffrono di disturbi del sonno. Ma riposare bene si può se migliori il tuo stile di vita e...

A cura di GIACOMO ZAPPI

Contare le pecore per sgombrare la mente da problemi e preoccupazioni e addormentarsi più velocemente, è decisamente fuori moda. Un'usanza legata a una realtà contadina che non ci appartiene più, secondo alcuni ricercatori dell'Università di Oxford (Regno Unito). Troppo noioso: meglio immaginare qualcosa di rilassante come lo sciabordio della risacca di una spiaggia caraibica. Di sicuro c'è che dormiamo poco e male. Secondo Assirem (l'Associazione Scientifica Italiana per la Ricerca e l'Educazione nella Medicina del Sonno), **sono ben 9 milioni gli italiani che soffrono di insonnia cronica (circa il 15% della popolazione)** e, secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Clinical Sleep Medicine* **la parola "insonnia" è tra quelle più cercate su Google con 3 milioni di ricerche nel solo 2020**. Numeri importanti che la pandemia da Covid ha fatto levitare.

Secondo un'altra ricerca, condotta questa volta dal Comitato di ricerca di Dorelan, azienda che produce e vende sistemi letto, emerge che più della metà delle persone intervistate 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 dorme sia il fattore che maggiormente influenza il sonno.

Dormire poco e male fa... male! Farlo bene e a sufficienza è la strada migliore per evitare le principali conseguenze che derivano dalla deprivazione del sonno, cioè: astenia (stanchezza importante); disturbi dell'attenzione; della concentrazione e della memoria; eccessiva sonnolenza durante la giornata; disturbi dell'umore; ansia e irritabilità. Senza dimenticare che dormire bene è la ricetta perfetta per "stirare" borse e occhiaie e avere un aspetto più giovane.

Il 18 marzo è la Giornata Mondiale del Sonno, evento internazionale organizzato da World Association of Sleep Medicine per porre l'attenzione sull'importanza di un buon riposo per una qualità della vita migliore. Ecco perché **abbiamo posto una serie di domande a Francesca Vitali, ricercatrice dell'Università di Verona, psicologa e membro del Comitato Scientifico Dorelan ReSearch**, per capire cosa fare per dormire bene e perché è fondamentale farlo.

Perché è così importante dormire bene?

La qualità del sonno rappresenta uno dei fattori che influisce maggiormente sul nostro benessere psico-fisico, insieme all'attività fisica che dovremmo praticare ogni giorno e alla corretta e sana alimentazione. **Il sonno non rappresenta solo una indispensabile funzione fisiologica, ma ha un forte impatto** sull'umore e sugli stati emozionali, sulle capacità cognitive, in particolare sull'attenzione. Influenza anche i nostri rapporti interpersonali e le capacità di svolgere i compiti più importanti della nostra vita quotidiana.

Che cos'è e da cosa dipende l'insonnia?

Il termine "insonnia" deriva dal latino *insomnia* e letteralmente significa "mancanza di sogni". Con questo termine si indica un disturbo che riguarda il sonno e che tende a manifestarsi con diversi sintomi, tra cui la difficoltà di addormentarsi o di riuscire a dormire senza interruzioni nel corso di tutta la notte. **L'insonnia può avere molte cause** legate, come abbiamo già visto, allo stile di vita o alla presenza di alcune patologie invalidanti. Anche situazioni particolarmente stressanti (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.

Quanti e quali tipi di disturbi del sonno esistono?

I disturbi del sonno sono stati classificati dall'Accademia americana di medicina del sonno su tre livelli: **quelli primari** 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**, invece, possono manifestarsi con de-



La carenza di sonno può alterare la sfera emozionale, peggiorare l'umore e aumentare l'irritabilità, sintomi depressivi e ansiosi.

fici di attenzione e concentrazione e riduzione delle prestazioni cognitive, ma anche ridotta vigilanza, aumento dei disturbi dell'umore (soprattutto sintomi depressivi e ansiosi) e aumento dell'irritabilità. **E poi, ci sono le patologie vere e proprie che si possono associare anche a disturbi del sonno, come quelle cardiovascolari, metaboliche** (come il diabete) **e neurodegenerative** (in particolare, l'Alzheimer).

A cosa si va incontro se non si dorme abbastanza?

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 deprivazione di sonno per 1-3 notti. L'effetto principale della deprivazione di sonno negli adulti è il **peggioramento delle performance in compiti motori che richiedono attenzione**. Studi effettuati su lavoratori che svolgono turni di lavoro, hanno mostrato che ritmi di sonno frammentati possono portare a difficoltà di adattamento del ciclo sonno/veglia e alla riduzione della capacità di allerta durante la seconda metà della giornata. Inoltre, la carenza di sonno può alterare la sfera emozionale, peggiorando l'umore e aumentando l'irritabilità e sintomi depressivi e ansiosi. Nello sport può avere un effetto negativo sulla performance, aumentando i rischi di infortunio, e riducendo la capacità aerobica e della forza.

Quali sono i nemici del sonno? E i migliori alleati?

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. Per esempio, **la mancanza di regolarità negli orari con cui si vive la propria giornata e si va a letto, tende a non favorire un buon sonno**.

Anche fare esercizio fisico nelle ore serali non va bene perché può ritardare la fase di addormentamento e incidere sulla qualità del sonno non sempre in modo positivo (per esempio, diminuendo la durata del sonno REM o sonno paradossale). Anche l'orario dei pasti, soprattutto della cena, può avere un effetto negativo **sulla**

10 CONSIGLI PER MIGLIORARE IL SONNO

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 sopraggiunge la stanchezza.



2. Abituati ad andare a letto e a svegliarti ad orari regolari, possibilmente anche nel weekend.



3. Usa la camera da letto solo per dormire e non per guardare la Tv o lavorare al pc.



4. Riduci il consumo di sostanze eccitanti

(come nicotina, caffè e tè) e alcoliche nelle tre ore precedenti l'addormentamento e consuma come abitudine una tisana rilassante a base di prodotti naturali (valeriana, camomilla, melissa, passiflora) prima di andare a letto.



5. Cena almeno tre ore prima di andare a dormire e non esagerare con le 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 alla luce blu

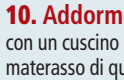
nell'ora precedente il sonno e datti come regola quella che i dispositivi elettronici non devono varcare la soglia della tua camera da letto.



8. Arreda la tua camera da letto in modo da farne un ambiente gradevole e confortevole, con colori caldi e neutri, dotata di un'illuminazione tenue, silenziosa e mantieni al suo interno 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. Addormentati solo a letto, con un cuscino e, soprattutto, su un materasso di qualità.



Buone abitudini + materasso giusto = sogni d'oro

Tra gli aspetti che più influiscono sul nostro dormire bene, la **Dott.ssa Francesca Vitali sottolinea l'importanza fondamentale degli "strumenti" con cui dormiamo**: «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 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». Secondo il Comitato Scientifico Dorelan ReSearch, di cui fa parte Francesca Vitali, **per dormire bene devi:**



- **Cercare di dormire** un numero di ore corretto durante la notte: per chi pratica sport possono salire a 8-9 ore a notte.
- **Evitare** allenamenti in orari troppo mattutini, che potrebbero ridurre il volume di sonno della notte precedente, o allenamenti serali troppo intensi o prolungati, che potrebbero invece disturbare l'addormentamento.
- **Mantenere** il più costante possibile l'orario di coricamento e di risveglio nel corso delle settimane di allenamento, ed evitare differenze troppo marcate (oltre le 2 h) tra i giorni della settimana e quelli del week-end.
- **Effettuare** pisolini nella fascia oraria 12:00-15:00 solo se hai avuto notti con scarsa qualità o quantità di sonno. Meglio, invece, evitare i pisolini dopo le 15:00. Aspettare almeno un'ora dal risveglio post-pisolino prima di riprendere ad allenarsi.
- **Cercare** di rimanere esposto alla luce naturale durante la giornata (allenamento outdoor), soprattutto nelle ore della mattina, tenendo aperte finestre e persiane se rimani in luoghi al chiuso.
- **Diminuire** l'esposizione alla luce nelle ore che precedono l'addormentamento: ridurre la luce della stanza, evitare l'esposizione a schermi luminosi di smartphone, pc o televisori.
- **Evitare** l'assunzione di sostanze che possono attivare il corpo a livello cognitivo e/o fisico nelle ore precedenti l'addormentamento (la caffeina, per esempio, è meglio evitarla dal pomeriggio).
- **Cenare** circa 3 ore prima di coricarsi. La digestione può aumentare la temperatura corporea, complicando l'addormentamento.
- **Rendere** la stanza da letto più confortevole, silenziosa e buia possibile per favorire l'addormentamento e la qualità del sonno.
- **Mantenere** una temperatura tra i 18° e i 20° nella stanza dove si dorme e indossare indumenti e coperte che permettano di avere una temperatura confortevole.
- **Coricarsi** solo quando si ha sonno. Meglio non andare a letto se non si è stanchi ma svolgere, piuttosto, delle attività in altre zone della casa fino a quando non sopraggiunge la stanchezza (leggere, ascoltare musica "rilassante", disegnare e fare meditazione sono attività in grado di favorire l'addormentamento).
- **Usare** il letto solo per dormire e per l'intimità, evitare altre attività a letto come guardare la Tv, usare il pc o lo smartphone.

qualità del sonno: sarebbe bene cenare almeno tre ore prima di andare a dormire e non esagerare con la quantità di cibo perché l'impegno biochimico della digestione impegna molte energie del nostro organismo che incrementano il metabolismo basale, il ritmo cardiaco, la pressione arteriosa, la termogenesi e possono ostacolare un buon sonno.

Anche il consumo eccessivo di sostanze eccitanti e di alcolici può essere considerato un nemico del sonno, così come un eccesso di stimolazione della cosiddetta luce blu: che sia solare o prodotta dalla tecnologia (TV, computer, smartphone o tablet), nelle ore serali andrebbe limitata, perché può inibire la produzione di melatonina e impoverire la qualità del sonno.

Un buon sonno può essere favorito dalla cosiddetta "igiene del sonno", legata a una serie di comportamenti che tutti possiamo adottare. Per esempio, avere regolarità di orari con cui scegliere di cenare e andare a dormire, tende a ripristinare e mantenere un normale ciclo sonno-veglia. Un altro alleato per un buon sonno può essere quello di collocare l'attività fisica giornaliera nelle fasi mattutine o nella pausa pranzo, e consumare come abitudine una tisana rilassante a base di prodotti naturali (valeriana, camomilla, melissa, passiflora) prima di coricarsi. Importante, come detto prima, è cercare di non esporsi ad eccessiva luce blu la sera nell'ora precedente il sonno e darsi come regola quella che **i dispositivi elettronici non devono varcare la soglia della camera da letto**, che dovrebbe rappresentare un ambiente confortevole, con colori caldi e neutri, dotato di un'illuminazione tenue, per favorire il migliore riposo possibile.

Cosa fare in presenza di disturbi del sonno?

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**: un esame semplice e assolutamente non invasivo che viene eseguito usando uno stru-

mento (actigrafo) che ha la forma e le dimensioni di un comune orologio da polso. Indossato per alcuni giorni registra i periodi di sonno e di veglia, le ore totali di sonno, la durata della veglia, i tempi di addormentamento, gli eventuali risvegli notturni ed eventuali addormentamenti nelle ore diurne. Di solito l'actigrafia è associata all'utilizzo di un diario del sonno che può far aumentare la consapevolezza su come si riposa. I dati registrati vengono poi analizzati da un esperto che valuta i diversi parametri.

Di quante ore di sonno abbiamo bisogno?

Dipende dell'età. Un neonato di poche settimane passa gran parte della sua giornata dormendo (dalle 15 alle 20 ore al giorno), gli adolescenti tra i 13 e i 18 anni dovrebbero passare dalle 8 alle 10 ore dormendo, mentre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) **gli adulti dovrebbero dormire circa 8 ore al giorno**. Infine, per gli over 65 anni si raccomanda un periodo di riposo di circa 7-8 ore in considerazione della fisiologica riduzione del bisogno di dormire che avviene col passare dell'età.

Quanto ha influito il lockdown sul sonno degli italiani?

Nel periodo che stiamo vivendo da ormai quasi due anni, **alcune nostre abitudini sono state modificate: per esempio, è cambiata per molti la quantità e la qualità di attività fisica svolta**, molti hanno modificato il proprio comportamento alimentare, aumentando il consumo di cibo fuori pasto, le abbuffate e l'uso di alcohol. Infine, ma non per importanza, per molte persone la qualità del sonno è peggiorata ed è percepita in modo diverso. Prima, le misure restrittive di isolamento sociale, e oggi la prolungata esposizione a una perdurante situazione stressante hanno certamente avuto - e continuano ad avere - effetti anche a livello psicologico, in particolare sul nostro benessere percepito, che è stato fortemente messo a dura prova. **Proprio per queste ragioni, cercare di dormire bene è oggi ancora più prioritario!**

