

"LA GIORNATA MONDIALE DEL SONNO" PONE L'ACCENTO SULL'IMPORTANZA DEL RIPOSO

Dormire poco può portare a sviluppare disturbi neuro-comportamentali anche severi



Migliora la qualità della vita

di **Rebecca Borghese**

Il 18 marzo 2022 si celebra la Giornata Mondiale del Sonno 2022, evento internazionale organizzato dal World Association of Sleep Medicine (Wasm) per porre l'attenzione sull'importanza di un buon riposo in funzione di una migliore qualità di vita. Il sonno rappresenta un'indispensabile funzione fisiologica, necessaria per lo svolgimento delle nostre azioni quotidiane. Influenza le capacità cognitive, in particolare l'attenzione e i rapporti interpersonali. La carenza di sonno può alterare la sfera emozionale, peggiorando l'u-

more, aumentando l'irritabilità e causando sintomi depressivi e ansiosi. La pandemia provocata dal Covid-19 ha influenzato molte delle nostre abitudini, tra cui quella del sonno.

"INSONNIA" È TRA LE PAROLE PIÙ CERCATE SU GOOGLE

Uno studio pubblicato sul *Journal of Clinical Sleep Medicine* rileva che "insonnia" è tra le parole più cercate dagli italiani sul motore di ricerca Google con quasi 3 milioni di ricerche nel 2020. Numeri in aumento rispetto agli anni precedenti.

L'insonnia tende a manifestarsi con diversi sintomi, come

la difficoltà di addormentarsi o l'interruzione del sonno nel corso della notte. Le cause dipendono dallo stile di vita, dalla presenza di alcune patologie invalidanti, ma anche da situazioni di



La pandemia ha stravolto molte abitudini



Fondamentale un buon materasso

stress (come quella che stiamo vivendo da quasi due anni), dall'uso di specifici farmaci, dal fisiologico processo di invecchiamento o dall'uso di un cuscino o materasso non adatto alle proprie esigenze.

ELIMINARE I COMPORAMENTI ERRATI

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 di-

sturbi neuro-comportamentali e fisiologici tanto severi quanto quelli legati a una totale privazione di sonno per 1-3 notti. L'effetto principale della privazione di sonno negli adulti è il peggioramento delle performance, soprattutto in compiti motori che richiedono maggiore concentrazione.

Prevenire e combattere l'insonnia significa cercare di migliorare il proprio stile di vita, eliminando i comportamenti che possono alterare la qualità

del riposo. "La Giornata Mondiale del Sonno rappresenta un'occasione molto importante per sensibilizzare la popolazione sull'importanza del sonno per la salute e le performance umane - ha dichiarato il Dott. Jacopo Vitale, Responsabile del Comitato Scientifico Dorelan ReSearch - il primo passo per dormire meglio è infatti riconoscere la straordinaria efficacia che il sonno ha per le nostre funzioni vitali, sia fisiche che mentali". ●

UN INVESTIMENTO PER IL BENESSERE

La scelta di un letto, di un cuscino e soprattutto di un materasso di qualità è fondamentale per la salute e il 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 e rappresenta un concreto investimento per la qualità della nostra vita. 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.



Il Dott. Jacopo Vitale

STRATEGIE DI IGIENE DEL SONNO



Dott.ssa Vitali
membro del Comitato Scientifico
Dorelan Research

1. Se non siete stanchi, non andate a letto. Restate alzati e impegnatevi in attività rilassanti in altre stanze della casa (fate un bagno caldo o ascoltate musica rilassante) fino a che non sopraggiunga la stanchezza.
2. Abituatevi ad andare a letto e a svegliarvi a orari regolari, possibilmente anche nel weekend.
3. Usate la camera da letto per dormire e non per guardare la TV o lavorare al pc.
4. Riducete il consumo di sostanze eccitanti (come nicotina, caffè e the) e alcoliche nelle tre ore precedenti l'addormentamento e consumate come abitudine una tisana rilassante a base di prodotti naturali (come valeriana, camomilla, melissa, passiflora) prima di andare a letto.
5. Consumate la cena almeno tre ore prima di andare a dormire e non esagerate nelle quantità.
6. Eliminate o riducete al massimo i pisolini durante la giornata facendo in modo che siano brevi, meno di mezz'ora.
7. Non esponetevi a luce blu la sera nell'ora precedente il sonno, e datevi come regola quella che i dispositivi mobili elettronici non debbano varcare la soglia della camera da letto.
8. Arredate la camera da letto in modo da farne un ambiente gradevole e confortevole, che limiti i rumori esterni e che abbia una temperatura costante e non elevata.
9. Collocate l'attività fisica giornaliera nelle fasi mattutine o nella pausa pranzo ed evitate di praticare esercizio fisico di sera.
10. Dormite in un letto, con un cuscino e soprattutto su un materasso di qualità.