
Sonno quanto ti desidero! Chiavi per un buon riposo

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Gli studi dimostrano che dormire male peggiora la nostra qualità di vita e la nostra salute. Determinati pensieri e abitudini impediscono poi conciliare il sonno. Alcuni consigli pratici per contrastare l'insonnia

Solo quando viene a mancare ci accorgiamo di quanto sia importante, quanto sia piacevole e rigenerante stare **tra le braccia di Morfeo**. Non so se avete mai detto: «In questo momento vorrei solo dormire!». I disturbi del sonno, le difficoltà nell'addormentarsi, l'insonnia, sono molto frequenti e possono essere circoscritti a dei periodi di vita critici, come delle fasi di cambiamento, degli eventi traumatici appena accaduti, oppure, se si protraggono possono essere associati anche ad alcuni **disagi psicologici**. In ogni caso che sia momentaneo o cronicizzato **dormire male, fa male!** Abbassa la concentrazione, la produttività, lo stato generale di benessere, rende più nervosi e meno in grado di affrontare gli stress quotidiani. Numerosi studi hanno affermato che dormire poco e male ci rende meno efficienti e **col tempo può danneggiare la salute**. È stato stimato che ciascuno di noi ha un bisogno variabile di 7-9 ore di sonno (al giorno), ma non incide solo il tempo quanto anche la qualità. Mentre siamo inermi e indifesi l'organismo si ricarica, la mente si distacca dalla realtà e segue un percorso dettato da onde cerebrali che procedono secondo uno schema incontrollabile. Attraverso l'elettroencefalogramma si è potuto studiare il mistero del cervello addormentato rilevando **un'attività sorprendentemente varia e vivace**, le fasi si alternano ciclicamente dalla fase non-Rem (circa l'80% del sonno), alla fase Rem. La prima, cioè la **fase non-Rem** si suddivide in altro quattro fasi: un primo passaggio **dalla veglia al sonno che dura circa 7 minuti** e può essere facilmente interrotta; la seconda fase è della durata **di 10-25 minuti costituisce il 50% del sonno** ed è identificata da un tracciato dell'elettroencefalogramma con segni caratteristici collegati ai processi di consolidamento della memoria e dell'apprendimento. La terza e quarta fase che precede la fase Rem è il cosiddetto sonno a onde lente che è cruciale per la **riorganizzazione dei circuiti cerebrali**. Quest'ultimo sonno è caratterizzato dal **calo degli ormoni legati allo stress**. Diversi studi hanno osservato come anche alcuni **cambiamenti ambientali e sociali hanno in qualche modo modificato le nostre abitudini del sonno** riducendolo nel tempo. Per esempio, il **cambiamento climatico** e l'aumentare delle temperature torride portano ad addormentarsi ad un orario più tardo o anche lo stare per troppo tempo davanti a **dispositivi come computer e cellulari** riduce il sonno, poiché, la luce blu interferisce con la produzione di melatonina (l'ormone che ci induce il sonno). Di seguito suggerisco qualche **buona abitudine** che può aiutare a chi si gira e si rigira nel letto:

- Mantenere orari fissi di addormentamento e risveglio;
- Spegnere i dispositivi elettronici (pc, tablet, cellulare) almeno 30 minuti prima di addormentarsi.
- Scegliere per la stanza da letto luci calde ed evitare i led;
- Evitare di fare esercizio fisico la sera;
- Stare per quanto possibile esposti alla luce solare di giorno;
- Evitare l'uso di sostanze stimolanti come il caffè 3/4 ore prima di dormire;
- Evitare l'assunzione di alcolici la sera poiché compromettono la qualità del sonno;
- Prima di dormire scrivere un diario in cui depositare pensieri disturbanti;
- Se non si riesce a dormire, può essere utile alzarsi mezz'ora e fare altro per poi tornare a letto.

Se queste prevenzioni non funzionano **è bene fare degli approfondimenti medici/psicologici** per

risolvere il problema! __

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it

—