

---

# L'insonnia

**Autore:** Andrea Luciani

**Fonte:** Città Nuova

Non riuscire a dormire, un problema che ne causa altri. Uno studio pubblicato nel 2009 su *Archives of Internal Medicine* ha dimostrato che coloro che dormono meno di 7 ore vanno incontro più facilmente all'influenza stagionale rispetto a coloro che dormono 8 ore o più, ma soprattutto aumenta per loro il rischio di cardiopatia, depressione, mortalità.

Nei bambini obesi l'insonnia altera il complesso ormonale che regola il controllo dell'appetito e l'aumento del peso che ne deriva li rende sedentari, incrementando ulteriormente questa malattia. Il circolo vizioso prosegue producendo diabete, ipertensione nell'età adulta. Ne consegue perciò che un sonno adeguato è importante, così come una giusta dieta e un regolare esercizio fisico. Insomma, dormire dalle 6 alle 8 ore non è un lusso, ma semplicemente una delle componenti importanti per un sano stile di vita.

Tuttavia può accadere che, per vari motivi (cambiamenti di stagione, periodi di stress, circostanze dolorose), si vada incontro ad episodi di insonnia transitoria. In questi casi consigliamo di controllare che alla base di ciò non vi siano abitudini che agiscono sfavorevolmente sulla qualità e quantità del riposo notturno. Teniamo invece presente che per l'anziano il risveglio precoce è la regola.

Per dormire meglio consigliamo, qui sotto, alcune regole che sono da seguire a qualsiasi età e in ogni circostanza.

## Il decalogo del sonno

1. Non andare a letto se non hai sonno.
2. Il letto è fatto solo per dormire e se si è malati: evita perciò di guardarci la tv, mangiarci, lavorarci o studiarci.
3. Non dormire di giorno anche se hai dormito poco la notte.
4. Il riposino dopo pranzo sia limitato a mezz'ora al massimo e in poltrona.
5. Rispetta l'orario dei pasti e fa che la cena sia leggera, ma non saltarla.
6. Se non riesci a dormire dopo 15 minuti alzati e cambia stanza; non innervosirti, prepara un latte caldo o una tisana. Il bisogno di dormire è ciclico: tornerà dopo 90 minuti circa.
7. L'auspicabile esercizio fisico sia fatto al mattino o nel primo pomeriggio, mai di sera.

- 
8. Non bere caffè o the nel pomeriggio.
  9. Utilizza un materasso adatto al tuo peso.
  10. Non addormentarti davanti alla tv.