



DIECI REGOLE PER DORMIRE MEGLIO



1. PAROLA D'ORDINE: REGOLARITÀ!

Il sonno è legato al “ritmo circadiano”, un ciclo che coinvolge tutto il nostro organismo regolando il metabolismo per avere più energia nelle ore diurne e preparando il corpo al riposo quando la luce cala, in armonia con l’alternarsi del giorno e della notte. Se il nostro lavoro lo permette, è quindi importante riservare le ore notturne al riposo, concedendosi eventualmente brevi sonnellini integrativi nel pomeriggio.

Fondamentale, poi, mantenere una routine stabile con orari regolari che scandiscano le attività quotidiane, compreso il sonno: andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora, infatti, aiuta ad addormentarsi con maggiore facilità e a dormire meglio, sentendosi più riposati al risveglio.

2. UN AMBIENTE A TUTTO COMFORT

Gli stimoli dell’ambiente circostante sono rilevabili dal nostro organismo anche mentre dormiamo, è quindi importante che l’ambiente in cui dormiamo sia il più neutro possibile. I fattori da considerare sono diversi:

- **Luce:** è importante assicurarsi che la camera sia protetta da eventuali luci esterne, lasciando però allo stesso tempo filtrare parte della luce mattutina per preparare il cervello al risveglio.
- **Rumori:** è bene isolare la camera non solo da eventuali rumori esterni, ma anche da quelli interni come televisione (da spegnere prima di addormentarsi!) e cellulari (sempre disattivare le notifiche nelle ore di riposo!). I rumori, anche se non dovessero svegliarci durante la notte, comprometterebbero comunque la qualità del nostro sonno.
- **Materasso e cuscino:** ognuno ha le sue preferenze, l’importante è che il letto sia sempre confortevole e garantisca una corretta postura.
- **Temperatura:** durante la notte la temperatura corporea si abbassa naturalmente – la temperatura ideale della camera per dormire meglio dovrebbe essere compresa tra i 16 e i 19 gradi. Eccessivo caldo o freddo disturbano il sonno.

3. NIENTE BLUE SCREENS

Gli schermi di computer, tablet e cellulari emettono una luce blu che agisce stimolando i circuiti cerebrali della veglia: sono quindi nemici dichiarati di chi vuole dormire bene! Meglio smettere di utilizzarli almeno 1-2 ore prima di addormentarci



DIECI REGOLE PER DORMIRE MEGLIO



4. MANGIARE BENE, DORMIRE MEGLIO

Una buona alimentazione è alleata del buon sonno. In particolare, a ridosso dell'ora di coricarsi è bene evitare pasti troppo abbondanti o pesanti che tengano il nostro apparato digerente impegnato a lungo, facendoci dormire poco o male. D'altro canto, è bene non andare a letto affamati: il senso di fame disturba il sonno! Meglio optare per uno spuntino leggero, soprattutto se a base di alimenti che contengono triptofano, un aminoacido naturale con proprietà che favoriscono il sonno, come latte, formaggio, banane, pesce e tacchino.



5. STOP AGLI STIMOLANTI

Alcune sostanze contribuiscono a rendere attivo il nostro organismo, ed è quindi importante evitarne l'assunzione prima di andare a dormire. Tra queste:

- **Caffeina e teina** (contenute in caffè, tè, ma anche in bevande zuccherate) e altri eccitanti contenuti nelle bevande energetiche: rendono più difficile addormentarsi e più leggero il sonno.
- **Alcolici**: sebbene favoriscano l'addormentamento, sono nemici del sonno profondo e di qualità.
- **Nicotina**: essendo uno stimolante, è meglio evitare di fumare prima di coricarsi o durante la notte quando non si riesce a dormire.

6. PRATICARE ATTIVITÀ FISICA (NEI TEMPI GIUSTI)

L'attività fisica può favorire l'addormentamento e un sonno più profondo, a patto di programmarla bene: è consigliabile allenarsi almeno 3-4 ore prima di coricarsi, in modo che l'organismo abbia il giusto tempo per rilassarsi e non arrivare ancora troppo attivo al momento dell'addormentamento. Si possono invece praticare anche subito prima di coricarsi attività che favoriscono il rilassamento, come yoga dolce, meditazione o stretching.

7. NON MISCHIARE LAVORO E VITA PRIVATA

È fondamentale che la nostra camera da letto sia uno spazio rilassante, dedicato esclusivamente al riposo: meglio quindi evitare di lavorare a letto, portando preoccupazioni e pensieri nello spazio in cui dormiamo.



ZzzQuil[®]
SONNO

DIECI REGOLE PER DORMIRE MEGLIO

8. MENO STRESS, LARGO AL RELAX

Gran parte della difficoltà ad addormentarsi è legata alle preoccupazioni quotidiane, allo stress accumulato, all'agitazione causata dal pensiero di dover organizzare la giornata successiva: ove possibile, è bene pianificare i propri impegni e attività con anticipo, in modo da ridurre al minimo questioni irrisolte. È inoltre utile mettere in pratica tecniche di rilassamento, come la meditazione, che aiutano a lasciare andare le tensioni della giornata e a scivolare più facilmente nel sonno. Da non sottovalutare, infine, i benefici di un bel bagno caldo: oltre ad alleviare lo stress, fa aumentare la temperatura corporea, che si dovrà poi abbassare nel momento di andare a dormire. E proprio questo abbassamento di temperatura è uno dei rimedi più tradizionali per dormire meglio.



10. UN AIUTO PER ADDORMENTARSI PIÙ RAPIDAMENTE

Quando abbiamo difficoltà ad addormentarci, un integratore può essere una soluzione. La melatonina è un ormone prodotto naturalmente dalla ghiandola pineale che viene rilasciato in assenza di luce, regolando il ritmo circadiano e mantenendo il naturale ritmo sonno-veglia. Può essere assunta per favorire un addormentamento più rapido e un sonno più profondo. È tra le sostanze maggiormente utilizzate da chi soffre di problemi del sonno. Altre comunemente in uso sono erbe naturali come valeriana, camomilla, melissa, lavanda che, grazie alle loro proprietà calmanti, facilitano il rilassamento e di conseguenza il sonno.

9. CONCEDERSI UNA PAUSA

Può capitare di dormire poco e male una notte: un sonnellino ristoratore può essere di grande aiuto, purché sia breve! Un pisolino di massimo 30-40 minuti permette di evitare di raggiungere una fase di sonno profondo, che potrebbe stordire eccessivamente, e di influire negativamente sul sonno della notte in arrivo.

