

# 4 FOGLI<sup>UILP</sup>

19  
NUMEROMAG.  
2024

## L'IMPORTANZA DEL DORMIRE

Dormire bene è necessario per garantire una buona qualità di vita. È una vera e propria attività "essenziale", poiché l'organismo, soprattutto il sistema nervoso, non può sopravvivere senza. Come respirare e nutrirsi (bere e mangiare), dormire è un bisogno primario imprescindibile.

Un recente studio internazionale condotto su circa 70mila volontari ha dimostrato che oltre il 30% delle persone adulte dorme meno di 7 ore e solo il 15% dorme 7-9 ore per cinque notti a settimana: 8 è il numero minimo di ore di sonno raccomandato.

A livello statistico, sembrano essere meno capaci di dormire bene soprattutto le donne rispetto agli uomini, e gli anziani rispetto ai giovani. Purtroppo, negli ultimi 30 anni abbiamo tutti perso 2 ore di sonno: stress quotidiano, turni di lavoro e jet lag sociale (fare tardi la sera e andare a lavorare presto il giorno dopo) sono tra i fattori che maggiormente influenzano la durata del sonno e la qualità.

Non si dorme più abbastanza e questa tendenza, oltre ad essere sempre più diffusa, è assai poco raccomandabile.

## COSA PUO' ACCADERE ALLA SALUTE SE SI DORME POCO

È stato dimostrato che la carenza di sonno può:

- interferire con il corretto funzionamento del cuore e del tessuto cerebrale, con un conseguente danneggiamento della memoria a breve termine;
- incidere sull'aumento del senso di fame con propensione alla sovralimentazione, che determina un più elevato rischio di obesità, perché di notte si tende a scegliere alimenti caratterizzati da un maggior apporto calorico, generalmente carboidrati;
- aumentare le possibilità di avere un incidente stradale, poiché diminuisce la coordinazione del guidatore che diventa più goffo, meno reattivo e che può arrivare anche al fatale "colpo di sonno" durante la guida;
- essere messa in relazione con alcune forme cancerogene molto aggressive di cancro colon-rettale e del tumore al seno;
- aumentare il rischio di sviluppare diabete e ipertensione;
- provocare l'abbassamento delle difese immunitarie.

Anche la Sindrome di Alzheimer sembrerebbe potersi associare, tra gli altri fattori, con i disturbi del sonno.

Chiaramente, se si dorme poco e/o male si è costantemente assonnati e ci si alza la mattina con la netta sensazione di stanchezza. Si possono manifestare alcuni segnali di disagio e malessere, tra cui:

- astenia;
- sonnolenza;
- irritabilità;
- problemi di memoria;
- minori prestazioni sportive e/o lavorative;
- possibili problemi nelle interazioni sociali;
- tono dell'umore basso;
- depressione o aggravamento di patologie psichiatriche come schizofrenia, disturbo bipolare e del comportamento alimentare.



## ALCUNI CONSIGLI PER DORMIRE BENE

- L'orario del riposo dovrebbe essere più vicino possibile a quello solare (anche se questo risulta quasi impossibile d'inverno).
- Durante la notte la stanza deve essere ben oscurata (ad esempio, dai lampioni stradali, dai fari delle macchine, etc.).
- La condizione acustica deve risultare inferiore al "livello di allerta" (soggettivo) e non deve propagare frequenze fastidiose (generalmente le più basse).
- Una certa regolarità delle abitudini favorisce il sonno (e non solo, anche l'appetito, la regolarità dell'intestino etc.).
- L'attività fisica, importantissima per l'equilibrio dell'organismo e del cervello, non deve essere troppo a ridosso del riposo. Infatti, l'aumento delle catecolamine (ormoni rilasciati dalle ghiandole surrenali in situazioni di stress o ipoglicemia. Le più importanti sono adrenalina e dopamina) può ostacolare significativamente la presa di sonno.
- L'uso di televisione, computer, videogames, smartphone, tablet prima di andare a dormire iper stimola il cervello e inibisce il sonno. L'uso dei social network poi, innesca un ciclo di pensieri talvolta negativi e deleteri per un sonno tranquillo. Al contrario, lettura, musica e il calore di un bagno o di una doccia possono conciliare il sonno.
- Fumare, soprattutto respirando il fumo come avviene per le sigarette, riduce il sonno e può ostacolare il riposo notturno.
- La cena non deve essere troppo vicina al sonno (meglio almeno 3 ore prima), in particolare se abbondante o poco digeribile. Questo perché l'elaborazione gastrica, intestinale, pancreatico ed epatica richiede energia e soprattutto una posizione eretta.
- L'alcol è un grande nemico del sonno, perché altera la funzionalità del sistema nervoso centrale. Inoltre, è un forte diuretico. È sconsigliato anche assumere tè, caffè, cioccolato ed energy drink a ridosso del riposo notturno.

## NON TRASCURARE PESO CORPOREO E RESPIRAZIONE

È stato accertato che le persone magre dormono meglio dei corpulenti. Questo vale sia per le condotte alimentari inappropriate che generalmente caratterizzano le persone in sovrappeso, sia per una questione anatomo-funzionale.

Il grasso che avvolge la gabbia toracica e il ventre può compromettere gli atti respiratori e ostacolare l'abbassamento del diaframma: le persone in sovrappeso hanno maggiori possibilità di manifestare apnee notturne.

L'eccesso ponderale è correlato anche all'insorgenza di malattia da reflusso gastroesofageo.



## LE POSIZIONI CORRETTE PER DORMIRE BENE

Le posizioni assunte durante il sonno sono importanti.

Idealmente la posizione migliore per dormire è quella supina (a pancia in su) con le braccia lungo il corpo, perché in questo modo il sangue circola in modo ottimale anche verso gli arti, la schiena è ben sostenuta con le vertebre che ritrovano il corretto allineamento e la muscolatura trova il giusto relax. Dormire a pancia in su arreca sollievo ai dolori temporo-mandibolari e cervicali, soprattutto in combinazione con un cuscino sagomato che ben sostiene le vertebre cervicali.

Nonostante i numerosi benefici, si stima che solo il 10% della popolazione mondiale dorma in questa posizione.

In generale la posizione sul fianco (destro o sinistro che sia) è la più gettonata; non per nulla viene definita “posizione fetale”. Quando si dorme sul fianco in posizione fetale, le ginocchia sono piegate e vicine al petto, la testa inclinata in avanti e le braccia avvolte alle gambe oppure abbracciate al cuscino.

Per alcune persone, infine, la posizione prona (a pancia in giù) è del tutto naturale e spontanea. Però, testa e collo non ne beneficiano. Il capo, infatti, è ruotato a destra o a sinistra e ciò può provocare tensioni muscolari. A pancia in giù, inoltre, il diaframma è compresso e la respirazione è affaticata.

## CONCLUSIONI

Durante il sonno il corpo umano si rigenera, si ripara e si ricostruisce. Non sottovalutiamone l'importanza. Facciamo il possibile per dormire bene e quanto necessario, perché:

**È UN EFFICACE ANTISTRESS.** Ci si sente più sereni e riposati. Si allontanano più facilmente ansie e stress. La mente riesce a prendere decisioni con maggiore serenità.

**RIGENERA IL CERVELLO.** Mentre si dorme, il cervello continua a lavorare, immagazzina i ricordi, si ripulisce dalle tossine e si prepara ad affrontare una nuova giornata. Al risveglio, si ha più energia e capacità di concentrazione.

**FORTIFICA IL SISTEMA IMMUNITARIO.** Può infatti ridurre il rischio di ammalarsi, perché il corpo rigenera tutte le sue funzioni e aumenta la resistenza agli agenti esterni.

**AIUTA A RESTARE IN FORMA.** Si producono ormoni, alcuni dei quali aiutano ad attivare il metabolismo, regolando il senso di fame e la capacità di bruciare i grassi.

**PREVIENE ALCUNE PATOLOGIE.** La carenza di sonno espone l'organismo a un rischio maggiore di patologie neurologiche, cardiocircolatorie e respiratorie.