Il SONNO alleato della salute

Il sonno: strumento di prevenzione

Ogni individuo passa un terzo della sua vita dormendo[1].

Il **sonno** è un bisogno primario senza il quale una persona non può sopravvivere, la cui importanza come **strumento di prevenzione** viene spesso dimenticata. Le Linee guida raccomandano agli adulti di dormire 7-8 ore[2] a notte , ma in Italia secondo le ultime rilevazioni dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AIMS), **3 italiani su 10** dormono **meno di 6 ore a notte**.

Oltre alla quantità, anche la **qualità del sonno** riveste un ruolo fondamentale: gli esperti raccomandano infatti l'adozione di buone abitudini di igiene del sonno. Una buona salute del sonno aiuta a ridurre lo stress, riduce la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna[1], con benefici a livello cardiovascolare. Recentemente, la **Società Europea di Cardiologia** (ESC) ha infatti inserito i **disturbi del sonno** tra i **10 fattori di rischio cardiovascolari modificabili**[1].

I **disturbi del sonno**, tra cui l'insonnia, le apnee ostruttive (OSAS), così come il dormire troppo, sono spesso associati a malattie cardiovascolari e sindrome metabolica, aumentando il rischio di **ipertensione, malattie cardiovascolari, infarto, ma anche obesità e diabete**[2].

Non solo: il **sonno** è un **fattore protettivo** fondamentale anche contro la **depressione**. Un recente studio ha infatti dimostrato che il **sonno "sano"** è in grado di ridurre il rischio di depressione del **22%**[3].

Seguire alcune semplici **regole di igiene del sonno** può migliorare significativamente la qualità del riposo e la salute complessiva.

Se vuoi saperne di piu, visita il sito di campagna "Se vuoi essere sveglio, dormi"

Bibliografia

[1] What cardiologists should know about sleep, European Heart Journal (2022) 43, 2911-2913
[2] Association between sleep duration and metabolic syndrome: a cross-sectional study, BMC Public Health (2018)
[3] The brain structure, immunometabolic and genetic mechanisms underlying the association between lifestyle and depression, Nature Mental Health (2023)

Vademecum: le regole per dormire bene

Dormire bene non è un lusso, ma una necessità biologica.
Il sonno è un prezioso alleato per la tua salute fisica e mentale.

Mantieni orari regolari

Vai a letto e imposta la sveglia alla stessa ora ogni giorno, anche nei weekend. Questa regolarità aiuta a sincronizzare il ritmo circadiano che regola il ciclo sonno-veglia.

Limita le sostanze stimolanti

Evita l'assunzione di caffè, tè, cioccolato, bevande energetiche e nicotina nelle 4-6 ore precedenti al sonno.
È importante ridurre anche l'assunzione di alcol che può compromettere la qualità del sonno.

Cura l'alimentazione (soprattutto quella serale)

Opta per una cena leggera, evitando pasti abbondanti, molto conditi, alimenti piccanti o grassi. Se hai fame prima di andare a letto, scegli uno spuntino leggero.

Crea un ambiente 'notturno' ideale

Mantieni la camera da letto fresca (tra i 18 °C e i 20 °C), buia e silenziosa. Il letto deve essere comodo e usato solo per dormire o per attività rilassanti. No lavoro o schermi.

Limita l'uso di dispositivi elettronici

Evita schermi (smartphone, pc, tablet e TV) almeno 1 ora prima di dormire, la luce blu inibisce la melatonina.

Rilassati prima di dormire

Dedica 15-30 minuti a un rituale rilassante: lettura, meditazione, stretching o respirazione profonda. Evita attività fisica o mentale intensa poco prima di andare a letto.

Fai attività fisica regolare

L'esercizio fisico migliora la qualità del sonno, ma è preferibile praticarlo almeno 3 ore prima di coricarsi. Attività come yoga o passeggiate serali possono favorire il rilassamento.

Esponiti alla luce naturale

Trascorri del tempo all'aperto durante il giorno, soprattutto al mattino: la luce solare regola la produzione di melatonina e aiuta a mantenere stabile il ritmo circadiano.

Evita pisolini durante il giorno

Se hai bisogno di un riposo pomeridiano, limita la sua durata tra i 20-30 min e non oltre le ore 16.

Ascolta il tuo corpo

Vai a letto quando avverti la sonnolenza serale. Se non riesci a dormire dopo 20 minuti, alzati e dedicati a un'attività rilassante e torna a letto quando ti senti assonnato.

Se riscontri dei problemi, soffri di insonnia, di risvegli frequenti o stanchezza diurna eccessiva, consulta il tuo medico o uno specialista del sonno.

NEOPHARMED GENTILI