

GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stolfa



QUESTIONE DI ABITUDINE
Coricarsi sempre alla stessa ora in una stanza fresca favorisce una sana routine del sonno.

Per sogni sempre d'oro SCRIVETE UN DIARIO

Annotare quando ci siamo addormentati, come abbiamo dormito, cosa abbiamo mangiato a cena è utile per capire perché il sonno è disturbato

Un sonno difficile, che stenta ad arrivare o interrotto da frequenti risvegli, può essere un vero tormento. Ma dormire bene è anche questione di abitudine.

«È fondamentale stabilire una corretta routine, creando dei "rituali" che predispongano al sonno, proprio come si fa con i bambini», consiglia il dottor Flavio Villani, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina del Sonno della Fondazione Istituto Neurologico Besta di Milano.

«Preparatevi nel modo giusto: abbassate le luci dopo le dieci di sera e puntate su una luminosità diffusa in camera da letto, con lampadine non troppo intense. Evitate le attività troppo impegnative (videogiochi, utilizzo del computer e sport) e cercate di dormire in un ambiente fresco».

Absolutamente vietato addormentarsi sul sofà. «A volte capita, quando si è molto stanchi, di appisolarsi per qualche ora sul divano. È un'abitudine da evitare, perché il sonno è come una molla, e una volta "scaricato" e

consumato quello più profondo con un breve sonnello è più difficile riaddormentarsi. Non si tratta soltanto di essere scarsamente reattivi al mattino: recenti studi hanno dimostrato che chi dorme costantemente meno della media (8 ore per l'adulto), mette perfino in pericolo la propria salute».

Ma recuperare si può? «Dormire al mattino non è la stessa cosa», risponde il dottor Villani, «perché il nostro organismo non è predisposto al sonno in quelle ore e perché luce e rumori possono renderlo troppo superficiale. Può servire tenere un diario del sonno in cui annotare quando ci siamo addormentati, come ci siamo risvegliati, se abbiamo assunto alcol oppure particolari medicinali, per tenere traccia di ciò che eventualmente ci disturba o ci crea difficoltà».

Utile anche, in particolari momenti, magari quando si è sotto stress, l'assunzione di melatonina, tenendo presente che non si tratta di un sonnifero, ma di una sostanza che favorisce la ciclicità del sonno.

IN VETRINA

Tisane rilassanti, integratori naturali e spray agli oli essenziali: ecco alcuni aiuti per trascorrere una buona notte

Per il relax Vitacalm
Buonanotte Tisana
di BiosLine (7 €).



Favorisce il rilassamento, Sedivitax Tisana di Aboca (7,50 €).

In compresse, Sere notte Plus di Specchiasol (13 €).



Si assume mezz'ora prima di coricarsi
Melatonina Act Forte 5 mg (9,90 €).



È uno spray ai 12 oli essenziali Puresential Sonni Sereni (19,90 €).



In gocce, per regolare il sonno naturalmente, Melatonin Pura 5 mg di Esi (11,90 €).

