

## IL SONNO

### Perché è importante dormire bene?

È solo durante il sonno che il cervello smette di controllare continuamente che tutto vada bene e che siamo in controllo di noi stessi, così da potersi finalmente riposare. Inoltre, è solo durante il sonno che il nostro corpo si rilassa profondamente e completamente, in un modo impossibile da raggiungere quando siamo svegli.



### Le fasi del sonno: una guida semplice

Il sonno si divide in due fasi principali **non-REM** e **REM**

Durante la notte, sonno REM e non-REM si alternano in cicli di 90 minuti, ripetendosi 5-6 volte.

#### **Sonno non-REM (75-80% della notte)**

Durante il sonno non-REM, la nostra attività cerebrale si fa più semplice e meno differenziata rispetto alla veglia. Il battito cardiaco rallenta, la pressione sanguigna scende, mentre le difese immunitarie vengono potenziate. Occupando tre quarti della nostra notte, questo tipo di sonno attraversa diversi stadi, diventando via via più profondo fino a raggiungere la fase N3 - un vero blackout della coscienza dove le diverse parti del cervello smettono di chiacchierare tra loro. È proprio questa fase profonda che ci regala quella sensazione di essere completamente ricaricati al mattino, pronti a dare il massimo nello sport e nella vita.

#### **Sonno REM (20-25% della notte, caratterizzato da movimenti oculari rapidi)**

Nel sonno REM, che occupa circa un quarto della notte, il cervello si riattiva misteriosamente, tornando vivace quasi come durante la veglia. È qui che viviamo i sogni più bizzarri, dove le regole di tempo e spazio si capovolgono.

## Il tempo del sonno

Dormire dalle 23 alle 7 è più ristoratore che dormire lo stesso numero di ore, ma iniziando più tardi. Infatti, facciamo la maggior parte di sonno non-REM, specie di sonno N3 profondo, nella prima parte della notte, mentre facciamo la maggior parte del sonno REM nella seconda parte della notte.



### Si raccomandano 8 ore di sonno a notte

Esistono **brevi dormitori** che si sentono perfettamente riposati dopo solo 5 ore di sonno, e **lungi dormitori** che necessitano di almeno 9 ore per affrontare una giornata produttiva.

Esistono anche le **'allodole'**, persone che preferiscono andare a dormire presto e svegliarsi presto, e le **'civette'**, che tendono a restare sveglie fino a tardi la sera e a svegliarsi tardi al mattino.



Tuttavia, i veri brevi e lunghi dormitori, così come le vere allodole e civette, rappresentano solo una piccola percentuale della popolazione.

## Le regole per dormire bene

Per dormire una buona notte di sonno è importante:

- dormire ad orari il più regolari possibili;
- dormire in locali silenziosi, con scarsa illuminazione e temperatura moderata, evitando anche umidità o secchezza eccessive;
- evitare che la cena sia il pasto principale della giornata;
- limitare o evitare gli alcolici la sera (possono facilitare l'addormentamento ma causano risvegli precoci);
- non utilizzare dispositivi elettronici (cellulare, tablet, TV) in camera da letto, specialmente a letto;
- evitare attività fisica intensa nelle quattro ore precedenti il momento di coricarsi.

## SONNO E ATTIVITA' FISICA Perché è importante?



Una regolare attività fisica contribuisce significativamente all'igiene del sonno in due modi. Innanzitutto, promuove la nostra salute generale, mentre è noto che qualsiasi problema di salute tende a disturbare il riposo notturno. In secondo luogo, l'esercizio fisico favorisce una sana stanchezza corporea che facilita l'addormentamento, a differenza dell'affaticamento mentale (i pensieri eccessivi, infatti, sono più difficili da accantonare al momento di coricarsi).

**È importante tuttavia seguire una semplice regola: evitare l'attività fisica intensa nelle 4 ore precedenti il momento di andare a letto, poiché potrebbe avere l'effetto contrario e ostacolare l'addormentamento.**



## IL SONNO

### Bibliografia e riferimenti utili

- Hobson JA. Sleep is of the brain, by the brain and for the brain. *Nature*. 2005;437(7063):1254-6. doi: 10.1038/nature04283.
- Hirshkowitz M. Normal human sleep: an overview. *Med Clin North Am*. 2004;88(3):551-65, vii. doi: 10.1016/j.mcna.2004.01.001.
- Imeri L, Opp MR. How (and why) the immune system makes us sleep. *Nat Rev Neurosci*. 2009;10(3):199-210. doi: 10.1038/nrn2576.