The Good Nighter
IL MAGICO POTERE DEL SONNO
La tua guida per riposare bene e vivere meglio
The Good Nighter

Introduzione

LEGGI QUESTA GUIDA E CAMBIERAI UN TERZO DELLA TUA VITA

Passiamo un terzo della nostra vita a letto. Più di quanto tempo trascorriamo a mangiare e a fare sport, eppure non badiamo mai all'igiene del nostro sonno. Una necessità biologica e vitale, strettamente connessa a tantissime attività della nostra vita. Dal peso forma al lavoro, dalla memoria alle difese immunitarie.

Allena il tuo sonno

Oltre al recupero dalle fatiche fisiche del giorno, il riposo permette di riorganizzare l'attività cerebrale e le informazioni apprese, "resettando" quelle superflue. Il sonno serve, inoltre, a far funzionare al meglio la memoria, a migliorare tutte le capacità cognitive e a garantirci salute e buonumore.
Con questa guida imparerai:

- **Quante ore bisogna dormire?**
- **Cosa succede quando il corpo si addormenta?**
- **Qual è il tuo cronotipo?**

Ma soprattutto scoprirai le regole della buonanotte per dormire bene e vivere meglio. Perché il sonno è solo apparentemente una condizione di passività fisica e psichica. Molto si può fare per renderlo perfetto. Basta solo allenarsi!

the good nighter

The Good Nighter

L'autore

Chi sono

Simona Cortopassi, classe 1980, giornalista iscritta all'Ordine regionale della Lombardia. Dopo la laurea e aver conseguito un attestato in qualità di "Revisore Redazionale", presso l'Istituto Rizzoli per le Arti Grafiche di Milano, e un attestato in qualità di "Redattore Editoriale" all'Agenzia Letteraria Herzog, ho maturato esperienze professionali in service editoriali e case editrici per progetti cartacei e digitali. Scrivo di salute, e in particolare di sonno, su riviste di settore. Nel 2021 ho fondato The Good Nighter, il primo progetto di sleep coach in Italia.

Sleep coach

Spinta dalla mia passione per il mondo del sonno, nel 2021 ho conseguito un attestato in "Better Sleep Techniques" con il corso online tenuto da Joeel e Natalie Rivera, life coach, Master's in Counselling e fondatori dell'Accademia Transformation Services.

SIMONA CORTOPASSI,
GIORNALISTA SCIENTIFICA
E SLEEP COACH

Simona Cortopassi

Simona Cortopassi

"DORMIRE È FACILE,
LO FACCIAMO A OCCHI CHIUSI.
DORMIRE BENE, INVECE,
È QUALCOSA
CHE SI PUÒ IMPARARE"

the good nighter

Indice

"Il riposo a voi sia, non letargo, ma preparazione di nuove forze e pensieri."

Nicolò Tommaseo

Capitolo 1 *pag 6*
Un buon sonno è il tuo obiettivo

Capitolo 2 *pag 10*
Cosa succede quando il corpo si addormenta

Capitolo 3 *pag 14*
Quante ore bisogna dormire?

Capitolo 4 *pag 17*
Scopri qual è il tuo cronotipo

Capitolo 5 *pag 20*
I benefici del sonno

Capitolo 6 *pag 23*
Le regole della buonanotte

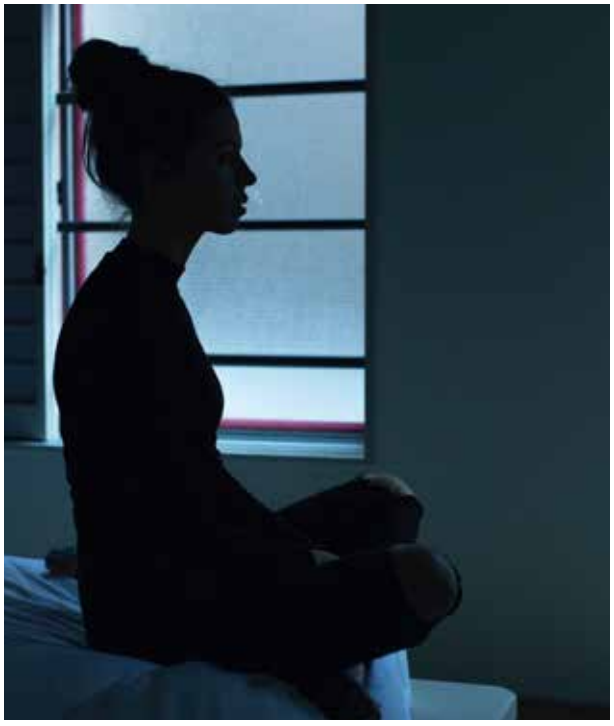
Capitolo 7 *pag 27*
Il podcast di The Good Nighter

capitolo 1

UN BUON SONNO È IL TUO OBIETTIVO

Dormire è indispensabile per la nostra salute al pari dell'alimentazione e del respiro. Oltre al recupero dalle fatiche fisiche del giorno, il riposo permette di riorganizzare l'attività cerebrale e far funzionare al meglio il sistema immunitario, proteggendoci dalle malattie. Eppure 1 italiano su 3 dorme male...

capitolo 1



Passiamo un terzo della nostra vita a letto.
Al pari dell'alimentazione e del respiro, il sonno è un'attività indispensabile. Oltre al recupero dalle fatiche fisiche quotidiane, il riposo permette di riorganizzare le informazioni apprese, "resettando" quelle superflue. Il sonno serve a far funzionare al meglio il sistema immunitario, proteggendolo dalle malattie. Purtroppo, però, le attuali condizioni di vita, prima di tutto **stress e luce blu emessa dai dispositivi elettronici, sono una minaccia per la qualità del sonno**.

Siamo un popolo di insonni

Gli italiani? Un popolo di insonni. **Adulti o bambini**, il problema non ha età anche se colpisce soprattutto gli **anziani**. Secondo i dati dell'Istat:

- **1 italiano su 3 soffre di insonnia;**
- **ben 22 milioni di nostri connazionali soffrono d'insonnia almeno una volta l'anno;**
- **4,5 milioni sono le persone colpite in maniera cronica che necessitano di cure mediche.**

Le cifre possono spaventare, soprattutto se si pensa che la privazione di sonno riesca ad avere un impatto molto negativo sulla vita di ogni giorno. Può essere causa nel breve tempo di **cattivo umore, facile irritabilità, difficoltà nella concentrazione e nell'apprendimento** causando, in casi più gravi, anche depressione e pure incidenti stradali (anche per episodi di narcolessia).

capitolo 1

Tanti tipi di insonnia

L'insonnia può essere definita **primaria**, quando è il problema principale che va affrontato direttamente; oppure si definisce **secondaria**, quando l'insonnia è determinata da altre condizioni psicologiche o fisiche. **Esistono diverse forme di insonnia secondaria** a seconda del disturbo a cui si associa. Per esempio, l'insonnia può essere secondaria perché il problema reale è uno stato di ansia che interferisce con il sonno, oppure la causa vera è il reflusso gastroesofageo che impedisce di dormire bene. In queste forme di insonnia definite secondarie, **se la causa principale viene adeguatamente trattata**, **la stessa carenza di sonno** che ne è conseguente **si risolve** con risultati positivi.
Nella classificazione dell'American Sleep Disorders Association (ASD) vengono elencate delle forme di insonnia dovute da fattori esterni (come il jet lag o i turni lavorativi, ne trovi altre nel box qui sopra). In linea di principio, l'insonnia deve essere curata con adeguate regolazioni dello stile di vita: alimentazione, movimento, **ridotto consumo di alcol, fumo e caffè**, buona igiene del sonno, posizioni per dormire, orari di addormentamento, luce in camera e niente rumori in stanza. O al massimo, se piacciono, solo con i cosiddetti **rumori bianchi**. Quelli continui, come quello del **phon** o di un'**aspirapolvere** accesa: ad alcune persone **questa ripetitività aiuta a conciliare il sonno**!

LE PRINCIPALI FORME

- INSONNIA DA INADEGUATA IGIENE DEL SONNO;
- INSONNIA DA ALTITUDINE;
- DISTURBO DA ADATTAMENTO;
- INSONNIA DA ASSUNZIONE DI CIBO/BEVANDE;
- INSONNIA DA FARMACI;
- SINDROME DEI TURNISTI (CON DISTURBI NEL REGOLARIZZARE IL CICLO SONNO VEGLIA);
- MOVIMENTI PERIODICI DURANTE IL SONNO.

capitolo 1

Sai che cos'è l'igiene del sonno?

Molte delle forme di insonnia dovute a fattori esterni sono legate in qualche modo a quella che viene definita una scorretta igiene del sonno, cioè al fatto di non **gestire correttamente il proprio periodo di riposo** o la giusta, regolare e adeguata alternanza con i periodi di veglia.

Questione di stili di vita

Negli adulti **l'insonnia** è in generale determinata dal proprio **stile di vita**, che non tiene conto a sufficienza della necessità di dormire adeguatamente, anche a causa delle situazioni che si vengono a creare per esigenze lavorative, familiari oppure per una scelta personale del modo di vivere. Questo però comporta notevoli conseguenze sulla salute; se si vuole ovviare a tali problemi **occorre agire subito ristabilendo un vero e proprio programma completo** di tutti quei comportamenti che fisiologicamente favoriscono un buon riposo notturno.

IL SONNO È QUALCOSA DI AFFASCINANTE E MISTERIOSO

NONOSTANTE I NUMEROSI STUDI ESEGUITI A RIGUARDO, ANCHE CON LE NUOVE STRUMENTAZIONI CHE REGISTRANO OGNI MINIMA ATTIVITÀ CEREBRALE E FISIOLOGICA, ANCORA NON SONO CHIARE TUTTE LE FUNZIONI SVOLTE DAL SONNO.

Il sonno si può allenare senza bisogno di farmaci

Una larga fetta di popolazione dorme poco o dorme male a causa di fattori fisici, psicologici e ambientali, che spesso si sommano tra loro e portano a una carenza cronica di sonno, che incide sulla salute e sul benessere. Per queste ragioni un buon sonno è un obiettivo primario da raggiungere, ma come? **Grazie a questa guida pratica potrai individuare tutte le strategie e i rimedi naturali più adatti per riposare bene**, ricaricarti di energia vitale e ritrovare il benessere.

capitolo 2

COSA SUCCEDE QUANDO IL CORPO SI ADDORMENTA

Corpo e mente sembrano in uno stato di inattività, che è solo apparente. Scopriamo allora cosa accade nell'organismo durante le fasi del riposo

capitolo 2

DORMENDO CI SI TROVA IN UNA CONDIZIONE DI APPARENTE E TEMPORANEA PASSIVITÀ FISICA E PSICHICA.

Ti sei mai chiesto cosa succede al corpo quando dormiamo? Grazie all'utilizzo di appositi apparecchi che registrano i parametri fisiologici più significativi si è arrivati a determinare che **nel sonno si verifica una perdita di coscienza e la riduzione parziale del funzionamento dei centri nervosi**, con la conseguente diminuzione di alcune funzioni organiche (circolazione, respirazione, digestione). Ma non solo...

IL SONNO NON È TUTTO UGUALE...

DURANTE IL SONNO **non-REM** IL CORPO SI RIGENERA, MENTRE IN QUELLO **REM** SI CONCENTRANO I SOGNI.

1 > Fase non-REM

Fase 1. È **il primo stadio dell'addormentamento**, l'attività cerebrale rallenta e le onde beta, che sono tipiche dello stato di veglia, lasciano posto alle onde di tipo alfa più lente, caratteristiche dello stato di rilassamento. Gli occhi si muovono ruotando o oscillando lentamente e i muscoli sono un po' meno tonici. **Questa fase dura pochi minuti** e non è un vero e proprio sonno: basta davvero poco per interromperlo.

Fase 2. Si passa quindi allo stadio 2, chiamato "**sonno leggero**", in cui le onde cerebrali diventano più ampie e lente. I muscoli abbandonati e i movimenti degli occhi più lenti. Questa fase **dura una decina di minuti** prima di passare al sonno profondo.

capitolo 2

Fase 3. Le onde cerebrali sono in prevalenza quelle di tipo delta. I movimenti degli occhi sono assenti e i muscoli quasi del tutto passivi. Il battito cardiaco e la respirazione sono lenti e regolari. Nel corpo si attivano i processi di secrezione degli ormoni che agiscono nel sonno e partecipano a molti processi fisiologici indispensabili. **Questa fase dura circa 90 minuti**, poi si passa al quarto stadio del sonno, che resta profondo.

Fase 4. Presenta le stesse caratteristiche della precedente, con onde delta più evidenti e assenza dei movimenti degli occhi; continua uno stato di attivazione dei muscoli, sebbene molto basso. In questa fase il cervello consuma meno ossigeno e glucosio e, se la persona si sveglia, rimarrà confusa per qualche minuto. **Da questo stadio si passa al sonno REM** che ha caratteristiche diverse e molto simili allo stato di veglia.

CHIUDI GLI OCCHI

TI ADDORMENTI

INIZIA IL SONNO LEGGERO

I MUSCOLI SONO SEMPRE PIÙ ABBANDONATI

ARRIVA QUELLO PROFONDO

I MOVIMENTI SI RIDUCONO E DIVENTANO IMPERCETTIBILI

IL TUO CERVELLO RIDUCE I CONSUMI

L'ORGANISMO SI RIGENERA E RAFFORZA LE DIFESE IMMUNITARIE

SEI NELLA FASE REM

È IL MOMENTO DI SOGNARE...

capitolo 2

2 > Fase REM

...si inizia a sognare

La fase REM è il quinto stadio del sonno, diverso da tutti gli altri, tanto da essere detto **sonno "paradosso"**, a differenza del sonno "ortodosso". Questo perché l'attività cerebrale assomiglia molto allo stato di veglia. Nella fase REM le onde cerebrali sono di vario tipo e frequenza, con continui picchi. **È il periodo dedicato al sogno** e proprio per questo l'attivazione dei muscoli volontari da parte del cervello è bloccata per evitare di compiere effettivamente i gesti che si immaginano in sogno. **Si attiva l'ippocampo, una zona legata alla memoria**, e anche l'amigdala che è invece coinvolta nelle emozioni; il cervello consuma ossigeno e glucosio come se la persona fosse sveglia e stesse svolgendo un'attività intellettuale.
Le funzioni vegetative sono soggette a variazioni, legate probabilmente al contenuto dei sogni: aumentano la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, mentre **la respirazione si fa più irregolare**.

ARRIVA DOPO 90 MINUTI

Un adulto arriva al sonno REM in 90 minuti dopo l'addormentamento; questa fase, che si ripete all'incirca ogni 2 ore, dura sempre un po' di più fino ad arrivare al momento più lungo, quello che precede il risveglio.

REM: PERCHÉ SI CHIAMA COSÌ?

GLI OCCHI SI MUOVONO CON RAPIDITÀ E FREQUENZA. DA QUI IL NOME REM, CHE STA PER "RAPID EYE MOVEMENTS".

capitolo 3

QUANTE ORE BISOGNA DORMIRE?

Ognuno di noi ha specifiche esigenze individuali. Tuttavia, in base alla fascia di età, sono state date da medici e ricercatori delle indicazioni generali di cui è bene tenere conto…

capitolo 3

Quante ore dobbiamo dormire? Non esiste una risposta universale a questa domanda. Il bisogno di dormire è infatti molto individuale e dipende da innumerevoli fattori: momento di crescita, costituzione personale, tendenze ereditarie, stili di vita, condizioni ambientali, stress, stato psicofisico. È impossibile quindi stabilire con precisione quale deve essere la durata del riposo notturno, anche se indicativamente è stato individuato un numero "ideale" di ore di sonno in base all'età anagrafica. **Per gli adulti in buono stato di salute il tempo si aggira intorno alle 6-8 ore.** Con meno di 2 ore a notte si manifestano numerosi disturbi fisici, mentre con più di 15 si creerebbero non pochi problemi all'equilibrio psicofisico.

Cambia insieme all'età

Dopo i 50 anni la necessità del riposo notturno è di solito inferiore alle 7 ore e diminuisce di 25 minuti circa ogni 10 anni. Le modificazioni nella durata del sonno non impediscono di trarne ugualmente grande beneficio. Nella terza e nella quarta età il sonno tende a diminuire in generale e, nello specifico, cala anche la fase REM. Ecco perché **più si avanti con l'età più si tende a sognare meno** (e a ricordare meno i sogni). Rimane importante assicurare una buona qualità del riposo negli anziani e una durata soddisfacente, che può variare tra 5 e 7 ore di seguito per notte. Un sonno sereno contribuisce a ridurre i rischi di osteoporosi, reumatismi, problemi cardiaci e insorgenza di morbo d'Alzheimer.

OGNI FASE HA I SUOI BENEFICI

IL SONNO PROFONDO È FONDAMENTALE PER IL RIPOSO, MA OGNI FASE HA I SUOI BENEFICI. CIÒ CHE REALMENTE CONTA NON È LA QUANTITÀ... QUANTO LA QUALITÀ DEL SONNO, PERCHÉ DA ESSA DIPENDE LA RICARICA DI ENERGIA DELL'ORGANISMO E LA SUA SALUTE.

capitolo 3

Un riposo sano è dato dal sonno profondo...

Il sonno profondo, detto anche a onde lente, è fondamentale per sentirsi riposati al mattino: è la fase notturna più rigenerante associata a **funzioni vitali quali la produzione di ormoni della crescita e al rafforzamento del sistema immunitario**. L'ipotesi che solo il sonno profondo determini per quanto tempo si dovrebbe dormire è sbagliata perché anche le restanti fasi hanno funzioni importanti.

... e dal sonno leggero

Il sonno più leggero, chiamato N2, contribuisce all'elaborazione e al **consolidamento della memoria** e svolge un ruolo vitale nell'apprendimento e nell'automazione delle sequenze di movimento. Mentre il sonno REM agisce sulla salute mentale in quanto vengono disattivate nel cervello concentrazioni di sostanze chimiche che scatenano ansia e stress e riattivate strutture legate a emozioni e memoria.

PREFERENZE INDIVIDUALI

Non è solo l'età a influenzare la durata e il tipo di sonno, che possono variare anche **in base a fattori genetici e caratteristiche individuali**; alcune persone preferiscono andare a dormire a tarda ora, altre preferiscono fare il contrario. Nelle prossime pagine scopri qual è il tuo "**cronotipo**", ovvero come sono i ritmi del tuo sonno.

Ognuno ha un proprio orologio interno

Tutti hanno un proprio orologio interno che regola il ritmo dell'organismo nel corso delle 24 ore, cioè il ritmo circadiano. Quest'orologio biologico si trova nell'ipotalamo, una piccola area del cervello. Esso **regola i cicli del sonno**, dell'alimentazione e di altre funzioni fisiologiche, determinando così il cronotipo di ognuno, che porta per esempio alcuni a tirare tardi la sera o a svegliarsi presto al mattino.

capitolo 4

SCOPRI QUAL È IL TUO CRONOTIPO

Solo così saprai qual è per te il momento migliore della giornata per essere più produttivo o per studiare. Rispettando il proprio orologio biologico è più facile prevenire disturbi e malattie, potenziare il sistema immunitario e contrastare il sovrappeso

capitolo 4

LA CRONOBIOLOGIA

è la branca della biologia che studia i nostri ritmi vitali e come vengono influenzati da fattori esterni. In primis l'alternanza luce e buio. La veglia e il sonno costituiscono i due imperativi principali dettati dalle nostre lancette cerebrali. A questo ritmo vivevano gli uomini primitivi, a questo ritmo vivono gli animali: con lo stadio di veglia invertito se sono "programmati" per la vita notturna. Nel nostro occhio c'è una parte non visiva, un fascio nervoso collegato con l'ipotalamo, che dà il segnale del cambiamento della luce e dice quando è ora di dormire o di svegliarsi.

Il ciclo circadiano

Il ciclo circadiano copre le 24 ore che compongono una giornata, lavorando a cicli di circa 3 ore:

Tra le 6 e le 9 il corpo si mette in moto, la **melatonina**, l'ormone del sonno prodotto durante la notte, **comincia a diminuire** e aumentano i livelli di cortisolo che risvegliano l'organismo.

Tra le 9 e le 12 la **temperatura corporea raggiunge il suo picco** e le principali funzioni fisiche e cognitive sono al massimo delle forze. Si tratta, dunque, del momento migliore per svolgere le attività più faticose della giornata.

Tra le 15 e le 18 si registra un aumento della temperatura e il **massimo dell'efficienza di cuore** e polmoni. Si tratta del momento migliore per dedicarsi all'attività fisica, anche aerobica.

Tra le 18 e le 21 da questo momento in poi **l'attività dell'organismo**, in particolare di intestino e fegato, **comincia di nuovo a rallentare**: meglio fare una cena leggera.

Tra le 21 e le 24 dopo il tramonto **la ghiandola pineale comincia a produrre la melatonina** che ha il fondamentale ruolo di facilitare l'addormentamento e il sonno. Parallelamente la temperatura comincia a scendere, sancendo il momento migliore per coricarsi.

Tra le 24 e le 3 la melatonina è al massimo, garantendo così un sonno profondo e riposante. È il momento in cui **il cervello si rigenera** e gli organi si rilassano.

capitolo 4

Ognuno ha un suo orologio biologico

Con la cronobiologia si è arrivati a individuare tre cronotipi più famosi: i mattutini, o **allodole**; i serotini, o **gufi** (i più numerosi in Europa); il cronotipo **aquila**, caratterizzato da grande flessibilità.

ALLODOLA

Le persone definite "allodole" tendono ad andare a letto presto, svegliandosi al mattino senza sonnolenza; si sentono subito attive e alcune riescono anche a praticare sport prima di recarsi al lavoro. **Faticano, però, se devono fare le "ore piccole"**.

GUFO

I "gufi" prediligono restare svegli fino a notte fonda: si svegliano con fatica e puntano su numerosi caffè per essere più efficienti al mattino. Soffrono di torpore durante la prima parte della giornata per poi sentirsi **più energici nel pomeriggio** dove concentrano molte attività.

AQUILA

Con l'accelerazione dei ritmi di vita attuali, si sta evidenziando la presenza di un'altra tipologia di persone definite "aquile". Sono particolarmente flessibili agli orari di lavoro, che tendono a continuare oltre il dovuto. Si tratta di **persone "altamente energetiche" che si sentono in forma sia la mattina sia la sera**. Non risultano differenze significative nell'orario della sveglia e del coricarsi.

capitolo 5

I BENEFICI DEL RIPOSO

Il sonno, oltre a garantire al nostro organismo la possibilità di reintegrare le energie spese durante il giorno trascorso e di essere pienamente efficiente nella giornata successiva, svolge anche molte altre funzioni vitali. Eccone alcune…

capitolo 5

A COSA SERVE DORMIRE BENE

1 Migliora la memoria

Dormire bene rafforza la memoria e l'apprendimento, grazie all'attività di riorganizzazione cerebrale. Migliora la **performance scolastica e lavorativa**, in quanto i processi mentali diventano più veloci ed efficienti.

2 Aiuta a mantenere il peso forma

Il sonno è legato alla produzione di ormoni che regolano il s**enso di fame e sazietà**, promuovendo il mantenimento del peso forma.

3 Mantiene i riflessi pronti

Un adeguato periodo di riposo **migliora l'attenzione** durante le ore diurne, diminuendo il rischio di incidenti in ambito domestico
e alla guida di autoveicoli.

4 Potenzia il sistema immunitario

Durante il sonno **il sistema immunitario si rigenera** e sintetizza sostanze protettive e disinfettanti (come la citochina) e le usa per **combattere batteri e virus**.

5 Favorisce la crescita

Durante il sonno il livello basso di adrenalina e di corticosteroidi dà all'organismo la possibilità di sfruttare i più elevati livelli di **ormone della crescita**, prodotto dall'ipofisi di notte.

6 Migliora l'umore

Quando si dorme poco e male aumentano nervosismo e irritabilità; il tono dell'umore si abbassa, si accusano stanchezza e fatica. Questi aspetti si ripercuotono sulle relazioni sociali. Un buon sonno rende la persona **attiva e reattiva** nei confronti degli altri e del mondo.

7 Protegge dalle malattie cardiovascolari

Dormire bene diminuisce il rischio di varie malattie, come ipertensione arteriosa sistemica, infarto del miocardio e ictus.

capitolo 5

Non è facile avere un sonno ristoratore

I disturbi del sonno possono rivelarsi vere e proprie calamità. L'insonnia è definita come la riduzione della durata abituale del sonno e/o lo scadimento della qualità del sonno con ripercussioni sul giorno successivo.

UNA NOTTE PERFETTA...

...non significa una notte senza risvegli! Suddivisa in diversi cicli successivi, la complessa architettura del sonno rende del tutto normale il risveglio tra un ciclo e l'altro. L'importante è poter, anzi sapere come riaddormentarsi!

ESISTONO 3 TIPI PRINCIPALI DI INSONNIA:

1 Insonnie da addormentamento si manifestano con la difficoltà a prendere sonno.

2 Insonnie da risvegli notturni possono manifestarsi una o più volte per notte, con difficoltà maggiori o minori nel riprendere sonno, causando una notte frammentata e agitata.

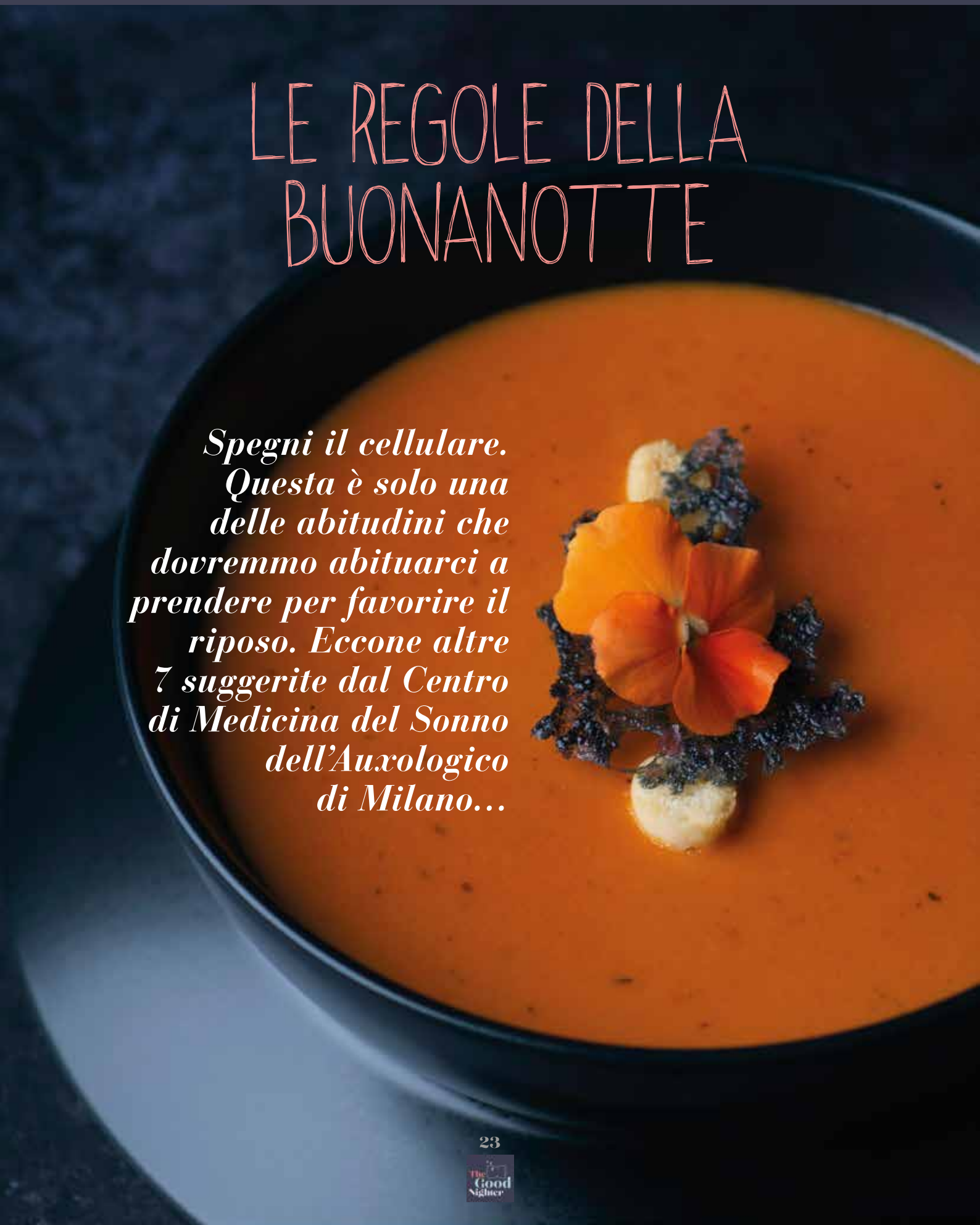
3 Insonnie mattutine sono caratterizzate da risvegli precoci, alla fine della notte, spesso con l'impossibilità di riprendere sonno.

Le cause sono varie

Possono essere dovute **allo stress o all'ansia**, derivare da preoccupazioni familiari o lavorative, da **problemi digestivi** causati da pasti pesanti, dal consumo di caffeina, alcol, tabacco, da uno **stile di vita sedentario, da alcune malattie** (reflusso, asma, depressione...). Nell'elenco dei fattori responsabili non bisogna sottovalutare l'**inquinamento acustico e luminoso**, soprattutto quello degli schermi di tablet e cellulare che alterano la produzione di melatonina, nonché la **scarsa qualità della biancheria da letto**.

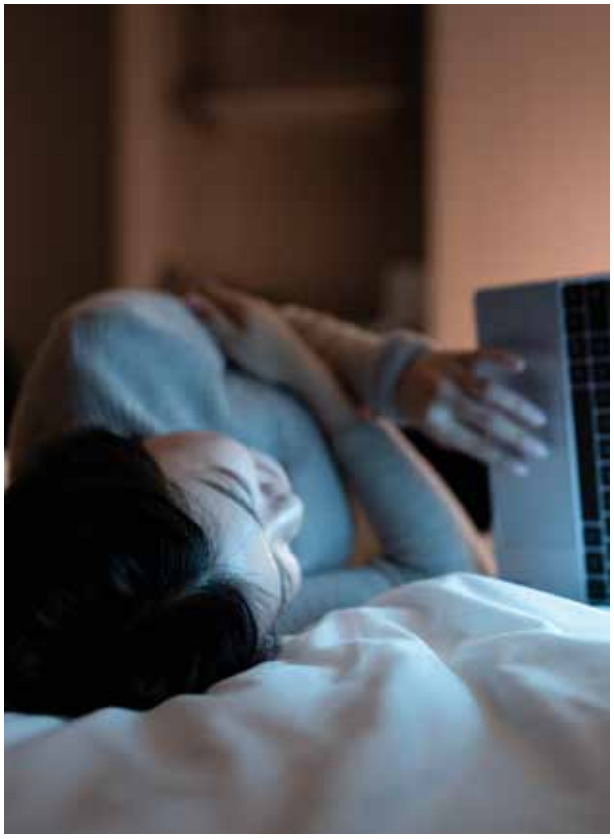
capitolo 6

LE REGOLE DELLA BUONANOTTE



Spegni il cellulare. Questa è solo una delle abitudini che dovremmo abituarci a prendere per favorire il riposo. Eccone altre 7 suggerite dal Centro di Medicina del Sonno dell'Auxologico di Milano…

capitolo 6



ALLONTANA IL TELEFONO

Gli smartphone sono una grande distrazione. Se il telefono si trova sul comodino, la tentazione di leggere qualcosa in internet o di inviare un messaggio può essere troppo grande. Nel peggiore dei casi un segnale acustico ci strappa dallo stato di dormiveglia. Per le persone che hanno problemi di sonno, **meglio bandire tutti gli apparecchi elettronici dalla camera da letto**.

Spegni il computer

Milioni di anni di evoluzione hanno insegnato al nostro corpo una cosa importante: di notte si dorme. **Per il nostro cervello luce uguale giorno** e il nostro corpo è programmato per rispondere fisiologicamente agli stimoli luminosi. Per millenni questo non è stato un problema. Ma con l'arrivo nelle case dell'elettricità, quindi della TV, poi dei computer e infine dei sempre connessi smartphone, le nostre abitudini hanno subito un cambio repentino - a differenza della struttura del nostro cervello, che è identica a quella di 100 anni fa. **La luce elettronica invia segnali di attivazione al cervello, alterando il ritmo giorno-notte rendendo più difficile l'addormentamento**. Meglio, quindi, tenere l'elettronica fuori dalla camera da letto almeno un'ora prima di coricarsi. Questa è solo una delle abitudini che dovremmo abituarci a prendere per favorire il riposo.

capitolo 6

LE 6 REGOLE DELLA BUONANOTTE DEL CENTRO DI MEDICINA DEL SONNO AUXOLOGICO DI MILANO, CHE SVOLGE ATTIVITÀ E DI RICERCA SUI DISTURBI DEL SONNO

1. CENA LEGGERA, SONNO PESANTE

Ormai lo sanno tutti: **la digestione influisce sul sonno**. Cene abbondanti o il consumo di cibi ad alto contenuto di grassi o proteine di origine animale (carne, burro, uova…) ostacolano il sonno perché richiedono all'organismo un'attività più intensa per la loro digestione.
Da evitare anche i cibi piccanti o acidi, perché favoriscono il reflusso.
Proteine vegetali, come quelle contenute nei legumi sono invece più digeribili di quelle della carne, e andrebbero preferite, magari in associazione con carboidrati complessi (pasta, riso) che ne favoriscono l'assorbimento e che, essendo ricchi di triptofano, precursore dalla serotonina, sono alleati del sonno.

2. ASSUMI LIQUIDI CON MODERAZIONE

Le "abbuffate" serali di liquidi possono essere un problema per chi soffre di insonnia, perché possono far insorgere il bisogno di urinare durante la notte, interrompendo il ciclo del sonno.
Se sei un appassionato di infusi e tisane - o del tradizionale bicchiere di latte caldo - **bevile al massimo un paio d'ore prima di andare a dormire**, per dare al corpo il tempo di assimilarle e di espellere i liquidi in eccesso prima di prendere sonno.
Ovviamente, soprattutto se hai difficoltà a prendere sonno, **evita le bevande zuccherate o che contengono eccitanti** (caffeina, cola, teina, ginseng) per via del loro effetto sulla produzione di serotonina, altro ormone importante nella regolazione del sonno.
Nei periodi caldi, per tenersi idratati, meglio bere poco ma di frequente.

3. METTI IN PAUSA LO SPORT

L'attività fisica, se praticata nei giusti tempi e modi, stimola la produzione di endorfine e favorisce il rilassamento e quindi il riposo notturno. Ma se hai difficoltà ad addormentarti dovresti evitarla nelle

tre ore che precedono il momento di andare a dormire.
Questo perché l'attività fisica moderata e intensa stimola l'attivazione dei neuroni, oltre che quella dei muscoli!
Inoltre, **il movimento favorisce l'afflusso di sangue al cervello**, migliorando attenzione e velocità di pensiero, e aumenta pressione sanguigna e frequenza cardiaca - indispensabili a predisporre il nostro corpo allo sforzo.
Tutto ciò **contrasta il rilassamento** indispensabile al sonno.

4. L'ARTE DEL PISOLINO

Se fatto nel modo giusto, quella di schiacciare un breve pisolino nelle ore pomeridiane è un'ottima abitudine, ricca di benefici per il nostro organismo. Ma se il tempo del sonno pomeridiano si allunga eccessivamente, **la qualità di quello notturno potrebbe risentirne**.

5. ALCOL E SONNO

L'alcol, soprattutto in quantità elevate, ha un gran numero di effetti negativi sull'organismo.
La sensazione di sonnolenza e rilassamento che induce in molte persone, potrebbe portare a pensare che sia un alleato del sonno: tuttavia, **l'alcol dà solamente l'impressione di favorire il riposo**, in realtà incide sulla produzione di serotonina e dopamina riducendo la qualità del sonno, soprattutto il sonno REM (quello profondo).

6. SII PUNTUALE

Il corpo umano è abitudinario.
Cambiare continuamente i propri orari, andando a dormire ora prima, ora più tardi, e variando spesso anche il numero di ore di sonno e l'orario del risveglio, non fa bene alla salute e di certo non ci fa dormire bene. È un po' come se spostassimo continuamente, prima avanti e poi indietro, le lancette del nostro orologio biologico!
Per ottenere e mantenere un sonno di buona qualità, **cerca di andare a dormire e di svegliarti sempre alla stessa ora.** Sì, dovremmo farlo anche nel fine settimana anche se non impostiamo la sveglia e, non avendo impegni immediati, tendiamo a stare nel letto più del dovuto. **Qualche trasgressione ogni tanto è concessa**... purché non diventi un'abitudine!

capitolo 7

IL PODCAST DI THE GOOD NIGHTER

Ancora notti insonni? Se quanto hai letto fin qui non basta, c'è bisogno di impostare un programma della buonanotte

capitolo 7

ANCORA NOTTI INSONNI? HAI BISOGNO DI IMPOSTARE UNA NIGHT ROUTINE, UN PROGRAMMA DELLA BUONANOTTE. SCARICA IL PODCAST DI THE GOOD NIGHTER E IN POCO TEMPO TORNERAI A DORMIRE SONNI SERENI...

Il podcast che ti cambia un terzo della vita

Il sonno occupa un terzo della giornata e quindi della nostra vita. Vuol dire quasi 30 anni distesi con gli occhi chiusi.
Se vuoi vivere bene devi prima di tutto dormire bene.
Grazie a questo podcast potrai contrastare i più comuni disturbi del sonno e tornare a svegliarti al mattino di buon umore. Oltre a recuperare il peso forma, una migliore concentrazione al lavoro e difese immunitarie più forti.

Cosa troverai

SALUTE: scoprirai **i migliori rimedi naturali** contro i principali disturbi del sonno, quali insonnia (primaria o secondaria), disturbi di addormentamento, russamento, narcolessia, sonniloquio, ortosonnia e apnee ostruttive.

ALIMENTAZIONE: sonno e cibo si influenzano reciprocamente. Soggetti privati del sonno tendono infatti a mangiare più facilmente alimenti ricchi di grassi, carboidrati semplici e meno verdura, poiché **la perdita di sonno altera segnali chimici legati a metabolismo e agli stimoli della fame.**

capitolo 7

TECNICHE DISTENSIVE: **dalla meditazione allo yoga, tanti esercizi da imparare** per distendere i muscoli, respirare bene e rilassarsi, facilitando il momento dell'addormentamento. L'effetto "camomilla super distensivo" è garantito!

CAMERA DA LETTO: l**a scelta oculata di lenzuola, coperte, piumoni, pigiami,** rappresenta il primo passo verso la ricerca del comfort necessario per un buon riposo notturno. Il materasso giusto, per esempio, non è per forza rigido ma è quello che permette di sprofondare in un sonno profondo, consentendo di svegliarsi al mattino senza dolori o rigidità muscolare. A tal proposito, dovremmo sempre immaginare la pressione del corpo sul materasso: minore sarà il piano di contatto con il corpo, maggiore sarà la contropressione e più si tenderà a cambiare posizione. Se ciò avviene nel sonno profondo e durante la fase REM, questi movimenti frammentano gli stadi del riposo, danneggiando la qualità del sonno stesso. **Questi e tanti tanti altri consigli li troverai all'interno di ogni puntata!**

Curioso di saperne di più? Collegati al sito www.thegoodnighter.com o scrivi un'email a thegoodnighter@gmail.com

note

Tutto ciò che è riportato su questo ebook (documentazione, contenuti, testi, il logo, il lavoro artistico e la grafica) è di proprietà di The Good Nighter, protetto dal diritto d'autore nonché dal diritto di proprietà intellettuale. Sarà quindi assolutamente vietato copiare, appropriarsi, ridistribuire, riprodurre qualsiasi frase, contenuto poiché frutto del lavoro e dell'intelletto dell'autore stesso.
Le illustrazioni sono state prese dal sito Unsplash.com

È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti non autorizzata espressamente dall'autore.

Contatti
The Good Nighter
thegoodnighter@gmail.com
Www.thegoodnighter.com

Inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone

Instagram **Sito** **Podcast**

Progetto grafico e impaginazione: studio Chiara Mazzetti
Copyright © 2021- The Good Nighter - All rights reserved.
Finito nel dicembre 2021