



Evviva Morfeo!

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

La **qualità del sonno** è sempre più riconosciuta come una **componente chiave dello stile di vita** che contribuisce fortemente al benessere e alla salute generale.

Durante le varie fasi del sonno nell'organismo, apparentemente inattivo, si svolgono una serie di **funzioni indispensabili** che permettono di **rigenerare i diversi sistemi organici** aumentandone l'efficienza. Per comprendere meglio quanto il sonno incide sulla salute, molti studiosi si sono concentrati sugli **effetti negativi associati ad un riposo notturno non adeguato** o di scarsa qualità, evidenziando come questi siano di fatto collegati ad un aumentato **rischio cardiovascolare**.

I ricercatori hanno rilevato inoltre che *i problemi di sonno*, soprattutto non dormire abbastanza, ma anche *disturbi specifici*, come l'**apnea ostruttiva** e l'**insonnia***, possono influenzare il *rischio di obesità, ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo 2, malattia coronarica oltre che malattia cardiovascolare globale*. Quindi, ad esempio, chi intende migliorare la propria composizione corporea, con l'obiettivo di ridurre la massa grassa ed aumentare i livelli di massa muscolare, oltre alla corretta nutrizione e all'esercizio fisico dovrà migliorare anche il riposo notturno per innescare un ottimo circolo virtuoso, evitando che quanto fatto durante il giorno si vanifichi durante la notte. Alla luce di questi risultati, **curare la quantità e la qualità del sonno rappresenta una priorità**. Non a caso una delle domande più frequenti in fatto di riposo notturno riguarda proprio la quantità: **"quanto bisogna dormire?"**

Secondo un recente studio (Watson NF 2015) **una quantità pari o superiore a 7 ore di sonno per notte negli adulti è ideale per favorire una salute ottimale**. Anche se ci sono discrete variazioni individuali che dipendono, tra le altre cose, anche dallo stile di vita o dall'esercizio fisico praticato. Nel caso degli **atleti** ad esempio è **necessario dormire di più rispetto alla media**. Per l'atleta il sonno è **una delle migliori strategie di recupero**. *Una riduzione parziale o totale di sonno può peraltro compromettere la prestazione sportiva* con riduzione dei tempi di reazione, della capacità di attenzione, della forza esplosiva e della resistenza.

La *World Sleep Society* ha formulato **10 comandamenti per migliorare la qualità del sonno**:

1. Stabilire un regolare ciclo sonno-veglia
2. Se si ha l'abitudine a dormire nel pomeriggio, non bisogna superare i 45'
3. Eliminare l'assunzione eccessiva di alcol 4 ore prima di andare a letto e non fumare
4. Eliminare la caffeina 6 ore prima di andare a letto

5. Eliminare cibi ricchi di zuccheri 4 ore prima di andare a letto
6. Praticare regolarmente esercizio ma non prima di coricarsi
7. Usare un abbigliamento comodo
8. Impostare una temperatura ideale nella camera da letto
9. Elimina le distrazioni e i rumori
10. Utilizza il letto solo per dormire e fare l'amore ♥

Sogni d'oro ☺

Note

* L'insonnia si verifica quando qualcuno fa difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno almeno tre notti a settimana e per almeno tre mesi.

L'apnea del sonno è diagnosticata come cinque o più pause nella respirazione per ora di sonno, più comunemente a causa di una via aerea ristretta. Le pause possono durare secondi o minuti.

Bibliografia

- Marie-Pierre St-Onge, Michael A. Grandner, Devin Brown, Molly B. Conroy, Girardin Jean-Louis, Michael Coons, Deepak L. Bhatt and On behalf of the American Heart Association Obesity, Behavior Change, Diabetes, and Nutrition Committees of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Heart Association. *Circulation*. 2016; 134:e367-e386 Originally published September 19, 2016;
- Watson NF, Badr MS, Belenky G, Bliwise DL, Buxton OM, Buysse D, Dinges DF, Gangwisch J, Grandner MA, Kushida C, Malhotra RK, Martin JL, Patel SR, Quan SF, Tasali E. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*. 2015;38:843–844. doi: 10.5665/sleep.4716.