



COLLETTIVITÀ

VENEZUELA

ITALIA

MONDO

SPORT

MISCELLANEA

RUBRICHE

**ULTIMA ORA** Basket: corrono Utah e Bucks, rimonta Clippers su Hawks (10:50)

## Con la pandemia tutti insonni, dieci consigli per riposare bene

Miscellanea, Salute & Benessere © Marzo 22, 2021 ansa



Riposare bene è salutare ma con la pandemia sempre più complicato.

ROMA. – Quante ore di sonno servono per stare bene durante il giorno? Riposare sei ore a notte per due settimane equivale a perdere due intere notti di sonno ed equivalenti crolli dell'attenzione. I ragazzi che dormono meno di otto ore a notte hanno il 70% di rischio in più di farsi male facendo attività sportiva.

Una sola notte di sonno a singhiozzo fa calare in modo evidente l'attenzione, la memoria e l'abilità di apprendimento della giornata seguente. Il 46% di chi ha il sonno disturbato fa errori al lavoro e rischia di ingrassare di più rispetto a chi invece riposa bene perché la carenza di sonno influenza gli ormoni che regolano l'appetito accendendo la sensazione della fame.

Sono i dati della World Association of Sleep Medicine (Wasm) che dal 2008 organizza la Giornata Mondiale del Sonno che questo anno ricorre il 19 marzo. L'edizione 2021 attira l'attenzione di tutto il mondo colpito dalla pandemia perché l'insonnia, insieme all'ansia e alla depressione, sono i mali dell'anno, decretano i membri della Wasm. Sono molte le app definite di sleep technology, leggi quali sono

Ecco un decalogo di consigli per un riposo salutare (attraverso gli hashtag #SleepResearch e #WorldSleepDay che nell'edizione 2020 hanno accumulato oltre 41K post su Instagram).

*Stabilire un orario regolare per andare a dormire e per il risveglio.*

*Se hai l'abitudine di fare un sonnellino diurno, non superare i 45 minuti*

*Evita il consumo di alcolici 4 ore prima di coricarti e non fumare.*

*Evita la caffeina 6 ore prima di andare a dormire. Vale per caffè, tè e molte bevande addizionate.  
Evita anche il cioccolato.*

*Evita cibi pesanti, speziati o dolci 4 ore prima di dormire. Uno spuntino leggero prima di andare a letto è invece consentito.*

*Fare attività fisica regolarmente, ma non subito prima di andare a letto.*

*Utilizza biancheria da letto comoda e invitante.*

*Trova un'impostazione comoda per te per la temperatura della camera da letto e mantieni la stanza ben ventilata.*

*Blocca tutti i rumori fastidiosi ed elimina quanta più luce possibile.*

*Usa il tuo letto per dormire e per fare l'amore, evitandone l'uso per lavoro.*

*Per favorire un sonno senza frammentazioni ed equilibrato, il dott. Roberto Cilia, Neurologo della Fondazione IRCCS Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano, consiglia anche di:*

*Ripristinare una routine del sonno fatta di orari regolari e piccoli gesti rilassanti prima dell'addormentamento*

*Eliminare l'uso di dispositivi elettronici 30 minuti prima di coricarsi*

*Associare l'addormentamento per esempio alla lettura di un libro o all'ascolto di musica rilassante o rumori bianchi (i rumori della natura, i suoni del mare, del bosco)*

Abbiamo bisogno di dormire meglio anche in Italia dove almeno 9 milioni di persone che soffrono di insonnia cronica (il 15% del totale). Gli insonni sono soprattutto donne ed anziani (il 60% del totale), secondo l'Associazione italiana per la ricerca e l'educazione in medicina del sonno.

Nei primi cinque mesi del 2020 sul motore di ricerca Google sono state eseguite 2,77 milioni di ricerche sull'insonnia, il 58% in più rispetto all'anno precedente, evidenzia anche una ricerca pubblicata sul Journal of Clinical Sleep Medicine. Il lockdown ha modificato il ritmo del sonno in modo significativo al 53% degli italiani, anche secondo un sondaggio condotto su 885 adulti (un'indagine svolta da Dorelan Research).

Materasso scomodo, rumori fastidiosi, temperatura della stanza sbagliata sono le ragioni più comuni del dormire male. "Il lockdown e l'isolamento sociale hanno fortemente influito sul nostro stile di vita intaccando anche il riposo notturno, – spiega Jacopo Vitale, Direttore del Laboratorio del Movimento e Scienze dello Sport presso IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano e responsabile del Comitato Scientifico di Dorelan . Alcuni elementi in particolare, come la diminuzione delle relazioni sociali, l'aumento della sedentarietà e il calo dell'attività fisica quotidiana come il semplice movimento per spostarsi durante il giorno, hanno inciso notevolmente sul sonno".

Il grande bisogno di riposo ha portato ad un incremento delle vendite di rimedi 'fai da te' contro ansia ed insonnia che sono aumentate del 16,5% (dati Nielsen market tracks 2020). Sugli scaffali di supermercati e farmacie è boom di bevande nuove rivolte al popolo di insonni e ansiosi come tisane e camomilla 'rinforzate' con melatonina (ultima nata Sogni d'oro) e magnesio per dormire meglio o con nuove ricette di erbe e verdure rilassanti; infusi e integratori calmanti e riposanti (da parte dei principali brand come Twinings, Bonomelli, Star, L'Angelica).

L'offerta di rimedi beauty in chiave 'riposo' si è moltiplicata con creme e prodotti che, oltre che fare bene alla pelle, sembrano facilitare l'avvio del sonno: tra le novità internazionali suggerite da Abiby ad esempio, mascherine in seta per dormire al buio mentre idratano e danno sollievo alla pelle (di Francine Hair Care), spray da spruzzare sul viso e sul cuscino prima di dormire a base di aromi rilassanti come lavanda e camomilla (mist di Blooming Blends), gel e creme per la notte con oli essenziali che agiscono secondo i principi dell'aromacologia a scopo rilassante (come Sound sleep Cocoon di Dermatologica). Oltre a integratori in capsule, anche da sciogliere nell'acqua, a base di melatonina (di Sleep.Ink).

Lush punta sui benefici rasserenanti della lavanda e dell'olio essenziale di neroli con un'intera linea, Sleepy che comprende spumante da bagno, maschera viso e corpo, olio da massaggio, polverina, in aggiunta a Sleepy crema corpo e Twilight body Spray, per un rilassante rituale di bellezza caratterizzato da un inconfondibile e distintivo ingrediente: la lavanda.