



Dormire bene con il caldo non è affatto semplice e questo può avere effetti negativi sia sulle prestazioni in bici, sia sulla qualità della vita di tutti i giorni.

La stagione estiva si contraddistingue per giornate torride e temperature elevate anche di notte, che peggiorano la qualità del sonno.

Ne abbiamo parlato con il reparto ricerca e sviluppo di **Dorelan**, una delle aziende leader nella produzione di prodotti destinati al riposo, che ci ha svelato alcune dritte, utili non solo agli atleti.

Prima di parlare di quali siano i **fattori determinanti** e le **regole da seguire** per dormire bene con il caldo, dobbiamo premettere una cosa: **il sonno in termini di quantità e qualità è regolato dalla stagionalità** e ne segue l'andamento.

Rilevanze scientifiche, riscontrate in particolare negli atleti, hanno dimostrato che ci sono dei **ritmi biologici annuali**, detti anche **circannuali**, che incidono sul sonno, così come su tante altre variabili, come ad esempio il **Cortisolo** e la **Vitamina D**.

Il Cortisolo ha valori di picco in inverno e quantità più basse in estate.

La Vitamina D, che è un marcatore di metabolismo osseo, ha livelli più alti nei mesi estivi, in virtù di una maggiore esposizione ai raggi solari, rispetto ai mesi invernali.

Insomma, in linea generale, in virtù di questi ritmi, **in estate si dorme meno bene**.

FATTORI DETERMINANTI

I fattori che influenzano in modo importante il sonno sono due: **luce e temperatura**.

La luce è il sincronizzatore primario del sonno e **inibisce la produzione di melatonina**.

Se siamo esposti alla luce non riusciamo a dormire.

In estate, aumentando il fotoperiodo (almeno alle nostre latitudini), cioè la durata dell'illuminazione diurna, **si determina inevitabilmente un calo della quantità e della qualità del sonno**.

La temperatura è un altro fattore fondamentale: **più è alta e più vi è la probabilità che il nostro sonno sia disturbato**.

Insomma, la luce è il sincronizzatore primario, ma anche la temperatura è determinante nella regolazione e nell'insorgenza del sonno.

Per addormentarsi bene dobbiamo alzare la melatonina con l'aiuto del buio, ma allo stesso tempo è importante abbassare la nostra temperatura corporea, poiché sono due processi biologici che vanno di pari passo.

Nella stagione estiva si dorme meno e peggio, **capita spesso di addormentarsi più tardi a causa di temperatura e luce e bisognerebbe di conseguenza svegliarsi un po' più tardi (quando possibile)**, per garantire un volume di ore accettabile.

REGOLE DA SEGUIRE

Le regole fondamentali per dormire bene con il caldo **fanno riferimento in particolare ai fattori luce e temperatura** di cui abbiamo parlato qui sopra.

Inoltre, ci sono delle **abitudini generali** da seguire in ogni caso e che non vanno sottovalutate.

Il primo consiglio è quello di aumentare l'esposizione alla luce la mattina e invece rimanere più al buio possibile nelle ore serali.

Attenzione anche agli allenamenti svolti nel tardo pomeriggio, poiché intensità troppo elevate possono aumentare il rischio di insonnia.

La **camera da letto deve essere buia e poco esposta al sole** durante il giorno, in modo che non si riscaldi troppo.

La temperatura ideale è intorno ai 20°, questo non vuol dire che dobbiamo impostare il condizionatore a questa temperatura, ma sicuramente **deve essere più fresca e buia possibile**.

Infine, per migliorare il sonno in ogni stagione, ma in particolare nel periodo estivo, è fondamentale ricordare le **buone regole di igiene del sonno**: evitare l'utilizzo di dispositivi elettronici prima di addormentarsi, avere un timing e una composizione dei pasti adeguata, evitare il consumo di bevande alcoliche o contenenti caffeina.

A proposito di riposo, vi segnaliamo questo articolo, in cui parliamo nello specifico di quanto sia importante per la prestazione sportiva, in particolare nel ciclismo.

