

Buonanotte e sogni d'oro

Il Covid ci ha portato via il sonno: se prima della pandemia l'insonnia interessava il 15% della popolazione oggi l'incidenza è salita al 20%. Una persona su cinque fatica ad addormentarsi o è soggetta a frequenti risvegli notturni. Che cosa fare? «Evitate tablet, smartphone, tv e pc a tarda sera: bloccano la produzione di melatonina, ormone che induce il sonno», spiega Luigi Ferini Strambi, primario del Centro di medicina del sonno del San Raffaele di Milano. «Attenti a cibi e bevande: dovrebbero passare due o tre ore tra la fine del pasto e il momento in cui ci si corica. Poco alcol, che ha azione ansiolitica e ipnotica, ma riduce i tempi di sonno profondo, né proteine, spezie e alimenti piccanti che accelerano il battito cardiaco».

La routine del sonno sereno. Svolgete attività tranquille un'ora prima di andare a letto: leggete, ascoltate musica, guardate un film rilassante. Secondo alcuni studi, scaldarsi i piedi, con un paio di calzini di lana o con un pediluvio, concilia il sonno. Da ridurre al minimo fonti luminose, la temperatura della stanza non dovrebbe superare i 18° C e l'umidità deve essere compresa tra 40 e 60%. Funzionano le tecniche di rilassamento, supini ci si concentra sul respiro e si rilassano i muscoli, o le liste da ripassare a mente.

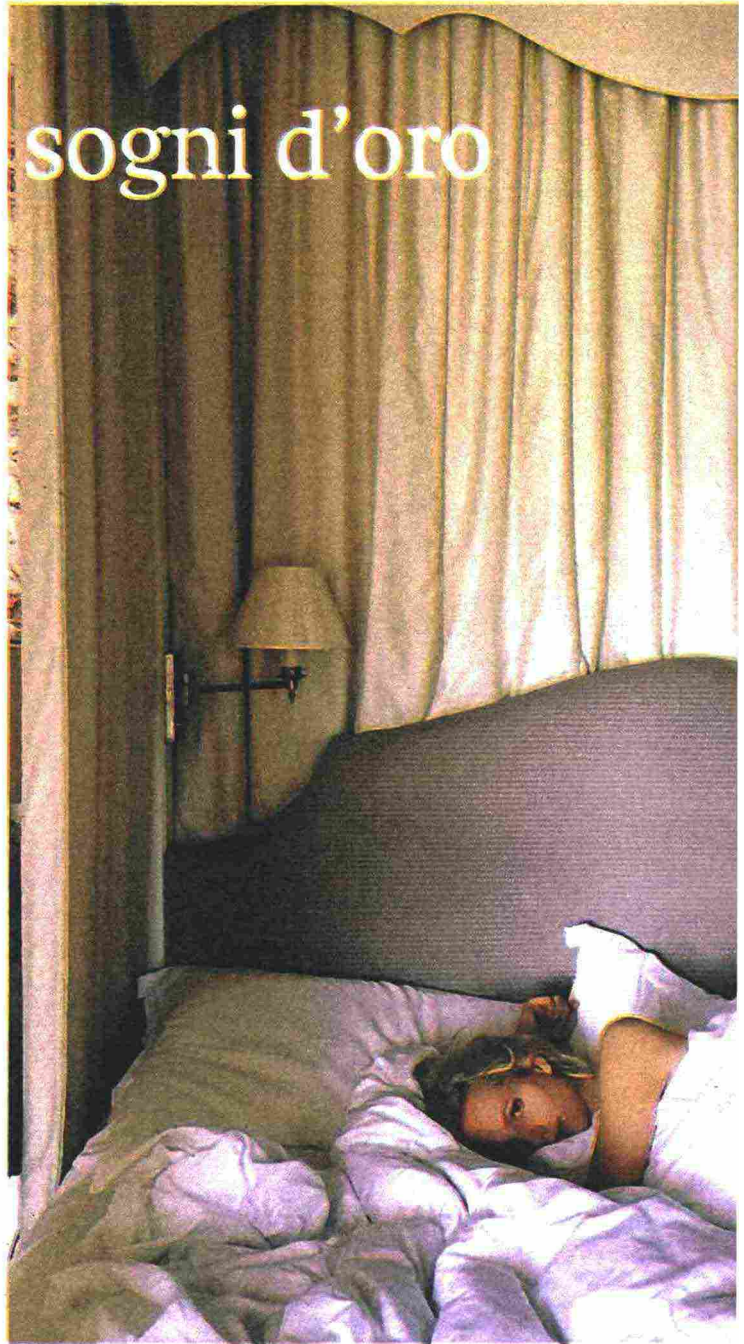
Se vi svegliate. Piuttosto che rigirarvi nel letto, dovrete alzarvi, cambiare stanza e fare qualcosa di rilassante, fino a quando il sonno si fa sentire.

Quando serve lo specialista. In caso di insonnia cronica, cioè se si fatica a dormire per 3 giorni alla settimana per almeno 3 mesi e la carenza di sonno si riflette sulle attività quotidiane, «la terapia è di tipo cognitivo-comportamentale, che si basa su tecniche di rilassamento e non solo. Si danno consigli pratici e si applica la tecnica di "restrizione del tempo di sonno", chiedendo al paziente di stare a letto solo il tempo necessario per dormire».

OG

Enrica Belloni

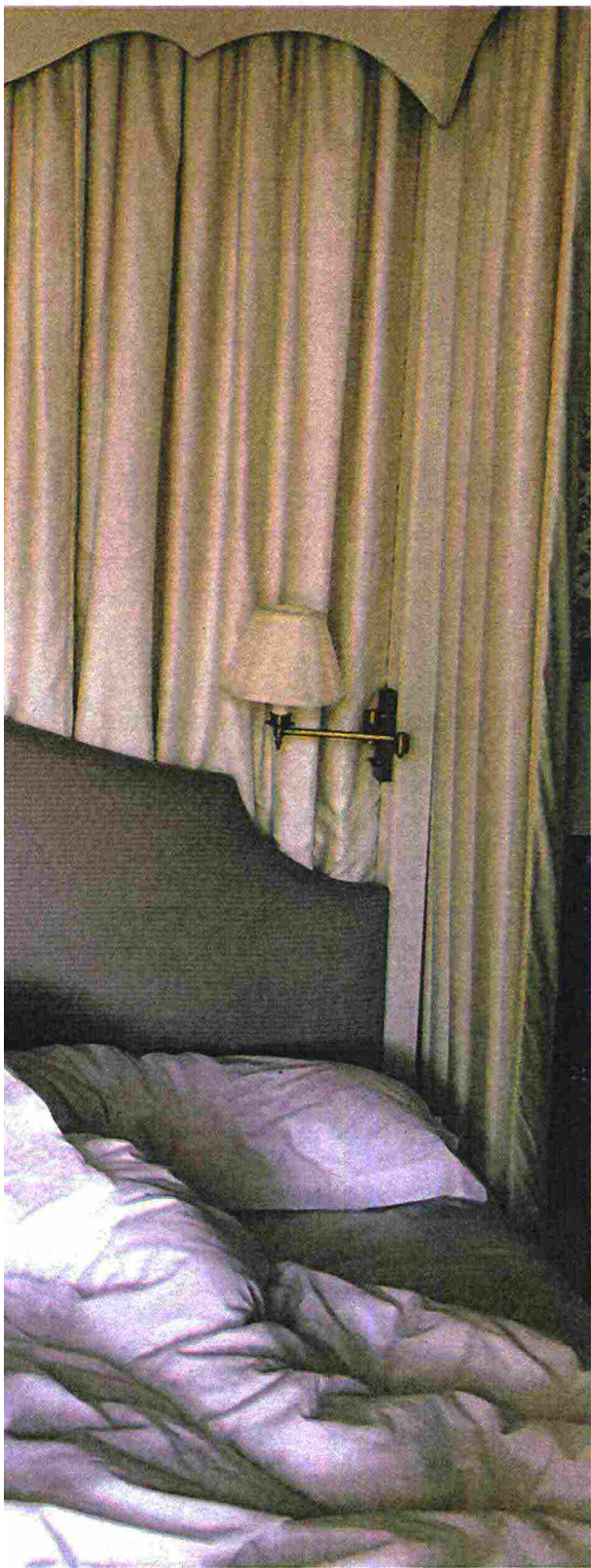
© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL MATERASSO GIUSTO? È SOTTO LE STELLE

Il più gettonato è il materasso a molle indipendenti, ma non c'è un tipo adatto a tutti: il comfort è legato a peso, altezza e sesso di chi lo userà. Prima dell'acquisto va provato e non deve essere né troppo cedevole né rigido. Lo spessore deve essere di almeno 20 centimetri. Va sostituito dopo circa 10 anni. Il cuscino, da cambiare ogni 5 anni, dovrà essere né rigido né morbido, deve riempire lo spazio tra testa e collo, toccare le spalle quando siamo sdraiati. Una guida utile: il sistema di valutazione a stelle (da 3 a 6) del Consorzio produttori Italiani materassi di qualità, che giudica materiali, prestazioni e prezzo (www.consorziomaterassi.it). E.B.

064170



IL TEMPO DEL RIPOSO

Poppy Delevingne, 35, attrice e modella sorella di Cara, ha un sogno: «Trovare il tempo per dormire, mi sembra di non averne mai abbastanza».