

ALIMENTAZIONE

## DORMI 7 ORE A NOTTE



### CONSIGLIO

**Ad ogni età è raccomandato dormire un determinato numero di ore che varia dai neonati agli anziani. Il tuo sonno non deve essere disturbato e deve durare il tempo necessario a fornire un vero riposo psicofisico.**

Chi vende materassi ci ricorda spesso che passiamo un terzo della nostra vita a letto. Questo è vero, ma non vuol dire che dormiamo un terzo della nostra vita e cioè 8 ore tutte le notti; sonno disturbato, insonnia, frequenti risvegli notturni, sono costanti nella vita di molte persone. Fino a che non veniamo aggrediti dall'insonnia, una vera e propria malattia che non possiamo accumunare con il dormire poco, la durata e la qualità del sonno non riscuotono una grande attenzione da parte dei più. Eppure è noto a tutti che dormire è necessario e che migliora tanti aspetti della salute e della vita.

### Come dormiamo

L'attività cerebrale consiste in 3 stati principali di attività e funzioni: veglia, stato REM e stato non-REM del sonno. Durante lo stato di REM facciamo sogni più "veri" e il cervello diventa attivo elettricamente e a livello metabolico. Con l'elettroencefalogramma (EEG) eseguito da svegli si registrano le stesse attività di quando si è in stato di REM, in questa fase però il cervello disinserisce i "comandi" ai muscoli, pertanto anche durante un sogno pieno d'azione e vissuto come estremamente vero, restiamo fermi e reagiamo solo a livello mentale. Un buon sonno è composto da cicli REM e non-REM ricorrenti con una durata fra 70 e 120 minuti ognuno.

I disturbi, o sintomi di un sonno disturbato, sono a volte percepiti dal soggetto o solo da chi vive con lui: dal

russamento alla roncopia (russare cronico) fino alle OSAS (Obstructive Sleep Apnea Syndrome) le apnee notturne ostruttive.

Dormire poco, russare, frequenti risvegli, sonnolenza diurna, non sono problemi banali, sono disturbi che possono sfociare nella patologia e avere conseguenze sulla nostra salute e vita sociale.

## Sonno e benefici per la salute

Il sonno non solo ci permette di riposare e riprendere le forze spese durante la giornata, ma è anche una fonte di benefici per la nostra salute:

- a livello cardiovascolare: è associato ad una riduzione della pressione sanguigna e ad un minor rischio d'infarto miocardico.
- A livello cerebrale: garantisce maggiore concentrazione (riducendo il rischio di avere incidenti collegati alla mancanza di quest'ultima) e una maggiore memoria.
- A livello estetico: l'aspetto fisico trova giovamento. Al contrario la mancanza di sonno è collegata all'invecchiamento della pelle.
- A livello immunitario: se siamo ben riposati, il nostro fisico risulta più forte contro gli attacchi dei virus e dei batteri, infatti si associa ad una minore possibilità di ammalarsi d'influenza.
- A livello ormonale: allontana il rischio di sviluppare obesità permettendo un maggior controllo degli stimoli della fame e riducendo la propensione a mangiare di più (evita per esempio il consumo di snack notturni). Sembra inoltre essere associato ad un minor rischio di sviluppare diabete.

## Quante ore di sonno?

Il numero ottimale dipende da individuo a individuo partendo dalle 20 ore dei neonati alle 5-6 degli anziani. La maggior parte delle fonti riportano un numero minimo di **7 ore di sonno** per una persona adulta ma, per alcuni individui **4/5 ore** possono essere sufficienti, dipende molto dalla qualità del sonno che dovrebbe alternare stati REM e non-REM in cicli regolari e assenza di disturbi. Se l'evidenza o la sintomatologia ci fanno percepire un sonno disturbato occorre rivolgersi al proprio medico ed effettuare gli esami del caso. Possiamo anche imparare a riconoscere le nostre individuali esigenze paragonandole alle linee guida che sono state pubblicate dalla *National Sleep Foundation* per dormire e stare bene di conseguenza:

- Neonati 0-3 mesi: raccomandate dalle 14 alle 17 ore al giorno; non meno di 11 ore e non più di 19.
- Infanti 4-11 mesi: 12-15 ore. Sconsigliato riposare meno di 10 o più di 18 ore.
- Bimbi 1-2 anni: tra le 11 e le 14 ore, non meno di 9 o più di 16.
- Bambini in età prescolare 3-5 anni: raccomandate 10-13 ore, estendibili dalle 8-9 alle 14 ore.
- Bambini in età scolare 6-13 anni: 9-11 ore di sonno al giorno, non meno di 7 o più di 12.
- Adolescenti 14-17: 8-10 ore al giorno, non meno di 7 o più di 11 ore.
- Giovani adulti 18-25 anni: raccomandate 7-9 ore di sonno. Per alcuni potrebbero bastarne 6, mentre altri potrebbero avere bisogno di 10-11 ore al massimo.
- Adulti 26-64 anni: 7-9 ore di sonno, per alcuni anche 6 (ma non di meno), per altri 10 (ma mai di più).

- Anziani over 65: 7-8 ore di sonno possono bastare. Per alcuni potrebbero essere sufficienti 5-6 ore, altri aver bisogno di dormire fino a 9 ore.

Tuttavia, i disturbi del sonno sono molto diffusi nella popolazione generale, colpiscono tutte le fasce d'età e possono manifestarsi non solo con sintomi come quelli illustrati, ma con situazioni quali: **difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti, risvegli precoci, sintomi che possono manifestarsi a causa di fattori quali** il cambio di stagione (ora legale e di conseguenza di luminosità e/o temperatura), lo stress, situazioni emotive o cambi repentini delle abitudini di vita.

**Le cause e le concause che determinano i disturbi possono essere individuate** in modo preciso solo in centri specializzati con medici specialisti multidisciplinari e specifici percorsi diagnostici che prevedono anche la permanenza del paziente durante la notte per controlli sulle attività del cervello durante il sonno. Se i sintomi non sono gravi si può affrontare il problema con il proprio medico e adottare precauzioni che garantiscano una buona igiene del sonno:

- coricarsi e svegliarsi sempre più o meno alla stessa ora;
- evitare attività intense, sia fisiche sia mentali, prima di coricarsi (es.: non lavorare, chattare, navigare con il computer o guardare la TV);
- svolgere una regolare, moderata e costante attività fisica quotidiana;
- assicurarsi che la camera da letto sia confortevole (materasso) e adatta al sonno (assenza di onde elettromagnetiche);
- cercare di tenere sotto controllo il proprio stato emozionale e lo stress;
- evitare di sistemare apparecchiature elettriche o elettroniche vicino al letto o sul comodino;
- resistere alla tentazione di ricorrere a sonniferi.

**Anche la dieta fornisce strategie utili per conciliare un buon sonno.**

Vediamone alcune:

- evitare bevande come tè, caffè, mate e bibite contenenti caffeina o nervini. È possibile sostituire il tè con analoghi decaffeinati; il caffè con analoghi decaffeinati oppure bevande d'orzo tostato.
- Evitare pasti **abbondanti nelle ore serali**. I pasti principali dovrebbero essere consumati a colazione e a pranzo; sarebbe meglio frazionare la dieta in **tre pasti e due spuntini**, per non arrivare a cena con eccessiva fame. La cena dovrebbe essere consumata almeno 2 o 3 ore prima di coricarsi.
- Sorseggiare una bella tazza di tisana tiepida prima di andare a letto. Aiuta a conciliare un buon sonno.

Puoi leggere anche:

[Dimagrire dormendo](#)

[Cena, quante calorie assumere](#)