

STILE DI VITA

DORMIRE BENE FA VIVERE PIÙ A LUNGO!



Il sonno è fondamentale per il nostro benessere: ci aiuta a **rigenerare le funzioni cerebrali e cognitive**, a **consolidare la memoria** e a **stabilizzare l'umore**. Dormire bene è indispensabile per mantenere ottimali i nostri equilibri fisiologici, che comprendono la **regolazione del metabolismo (e dell'appetito), del sistema immunitario, ormonale e anche cardiovascolare**.

La durata delle ore di sonno è infatti associata con il rischio di morte e con quello di sviluppare altre patologie, incluse **le malattie cardiovascolari, alcune forme di tumore, l'obesità e la depressione**. Se è vero che chi dorme non piglia pesci, è però vero che **chi dorme troppo poco ha un rischio più elevato di avere eventi cardiovascolari**. Quante ore di sonno dovremmo quindi concederci per guadagnare più salute? E, soprattutto, come deve essere il nostro sonno?

Quante ore di sonno a notte?

Se dormire troppo, o troppo poco, non ci fa bene, allora qual è la giusta formula di sonno?

- Un multiplo di due, a quanto pare: **non meno di 6 e non più di 8 ore di sonno per notte**.

Qualità oltre la quantità

Cosa succede al nostro organismo se dormiamo troppo poco oppure dormiamo male, seppur per 6-7 ore? Gli effetti deleteri della privazione di sonno sono iniziati ad essere evidenti già negli anni 80 quando, al picco del boom economico giapponese, si è associato **un aumento di decessi dovuti a mancanza di sonno ed eccessive ore di lavoro**. Molti di questi casi di "*karoshi*", che tradotto significa "*morte per troppo lavoro*", erano dovuti ad **eventi ischemici cerebrovascolari**.

- La mancanza di sonno è un problema comune nella società moderna: diversi studi dimostrano che la maggior parte delle persone dorme circa **6.8 ore a notte, un'ora e mezza in meno di un secolo fa**.

Tuttavia, la correlazione tra ore di sonno e rischio di morte sembra essere "*U-shaped*", ovvero sembra aumentare non solo per le ridotte ore di riposo, **ma anche per quelle eccessive**.

- In uno studio che per 7 anni ha valutato il rischio di morte in correlazione alle varie ore di sonno su circa 7000 individui, è stato calcolato che uomini che dormono meno di 6 ore (ma anche coloro che dormono più di 9 ore) presentano un **rischio di morte di 1.7 volte superiore** rispetto ai coetanei che dormono 7-8 ore a notte, **per le donne questo rischio è di 1.6**.
- Simili risultati sono emersi da uno studio americano: **coloro che dormono più di 10 ore a notte presentano un rischio di morte di 1.8 volte superiore rispetto a coloro che dormono 7-8 ore**. Nello stesso studio, è stato dimostrato che uomini che **dormono meno di 4 ore** hanno un **rischio di morte a sei anni di 2.8 volte superiore** rispetto a coloro che dormono 7-8 ore. Tale rischio è stato calcolato di 1.5 per le donne.

Non solo la quantità, ma anche **la qualità del sonno conta**.

- Secondo uno studio spagnolo, su circa 4000 adulti di età media 46 anni, avere un sonno frammentato e con frequenti interruzioni

aumenta il rischio di malattia aterosclerotica, ovvero di **restringimento dei vasi sanguigni con conseguente aumento di ictus o infarto**.

- Il **russamento** e l'**apnea ostruttiva respiratoria** (interruzione del respiro per almeno 10 secondi) sono due di disturbi del sonno che **aumentano il rischio di ipertensione arteriosa**, ma anche di **infarto** e di **eventi cerebrali**. Se il partner si lamenta del tuo russare, è importante eseguire una **polissonografia** al fine di valutare la qualità del tuo sonno e l'occorrenza di **apnee notturne**.

Perché il sonno è così importante per la salute?

Diverse ricerche scientifiche evidenziano **una correlazione tra la mancanza di sonno e l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito e il rischio di eventi ischemici cardiaci come l'infarto**.

- È stato dimostrato che coloro che dormono poco (meno di 6 ore a notte) o troppo (più di 8 ore a notte) hanno un **rischio di infarto o ictus o di morte a nove anni rispettivamente dell'11% e del 33%** rispetto a coloro che dormono 6-8 ore a notte.

Come mai accade questo? Il nostro sistema nervoso autonomo è responsabile di percepire segnali e trasmettere impulsi **indipendentemente dalla nostra volontà**. Si occupa della regolazione della nostra **pressione arteriosa** sulla base degli stimoli ricevuti dall'esterno. Il suo funzionamento si basa sull'equilibrio tra due componenti: il sistema "simpatico" e quello "parasimpatico". Il primo è responsabile dell'attivazione degli organi, provocando **tachicardia, sudorazione, aumento della frequenza del respiro**. Poche ore di sonno causerebbero un aumento del sistema nervoso autonomo simpatico, con conseguente innalzamento della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca, dei livelli in circolo di adrenalina e aumento del tono dei vasi sanguigni (che quindi si restringono), **tutti fattori che aumentano il rischio di infarto**.

Inoltre, poche ore di sonno riducono la tolleranza del nostro organismo **agli zuccheri**, aumentano le concentrazioni di cortisolo serale (l'ormone dello stress), aumentando quindi anche il rischio di diabete.

Come fare per dormire bene

Una buona qualità del sonno può dipendere da fattori da noi incontrollabili, come lo stress lavorativo, problemi familiari o d'amore. Tuttavia, puoi adottare alcuni metodi per cercare di dormire meglio.

1. **Programma le ore di sonno**. Vai a dormire e alzati sempre allo stesso orario ogni giorno e cerca di limitare le differenze tra giorni festivi e feriali a non oltre un'ora di riposo. Essere ripetitivo/a e costante aiuta il tuo ciclo sonno-veglia. Se non riesci a prendere sonno nei primi 20 minuti, alzati e fai qualcosa di rilassante, es. leggere un libro poco impegnativo, ascoltare musica leggera, fare una doccia o un bagno caldo, etc. **Evita invece i cellulari, i tablet e tutti gli strumenti elettronici** nell'ora prima di andare a dormire, in quanto **possono avere effetti negativi sul sonno**.
2. **Crea un ambiente confortevole per la notte**. Imposta la giusta temperatura, crea buio e tranquillità. Considera la possibilità di usare tappi per le orecchie, mascherine per gli occhi o ventilatori per rinfrescare l'ambiente (puntando il getto d'aria lontano dal corpo).
3. **Gestisci lo stress lavorativo**. Cerca di tranquillizzarti prima di coricarti, se hai pensieri e preoccupazioni per il lavoro, fai uno schema dei tuoi impegni, scrivi su un diario ciò che ti preoccupa maggiormente prima di andare a dormire. Questo metodo ti aiuterà a tenere lontane ansie e preoccupazioni durante la notte e a non trasformare in incubi i tuoi sogni.
4. **Limita i riposini diurni**. I pisolini possono interferire con il sonno notturno. Cerca di limitarli a non più di trenta minuti se per te sono indispensabili e di evitarli nelle ore tardive del giorno. Se lavori la notte, tuttavia, potresti aver bisogno di fare un riposino prima di andare al lavoro al fine di ridurre il debito di sonno.
5. **Fai regolarmente attività fisica**. L'esercizio fisico stimola un sonno rilassato, ma evita di allenarti poche ore prima di andare a dormire, in quanto, l'attività fisica attiva il tuo organismo prima di stancarlo.
6. **Fai attenzione a ciò che bevi e mangi**. Non andare a dormire a stomaco vuoto, né a stomaco troppo pieno. Evita di **bere liquidi prima del riposo notturno**. Evita di mangiare pesante, con cibi molto calorici ed elaborati, e di coricarti nelle prime due ore successive al pasto. Non assumere **caffèina** e **alcol** prima di andare a dormire. La caffeina ha un effetto stimolante e ci vogliono ore per smaltirla (stessa cosa per la nicotina, quindi è bene anche **evitare di fumare**) mentre l'alcol, sebbene inizialmente possa farti venire sonnolenza, provoca un sonno interrotto, disturbato e potresti svegliarti durante la notte.
7. **Mangia alimenti che contengono triptofano**. Il triptofano è un aminoacido che favorisce la produzione di **melatonina**, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, quindi **a cena** si possono scegliere alimenti che ne sono ricchi, come **latte e formaggi**. Il Grana Padano DOP, in particolare, è un concentrato di latte ma contiene **meno grassi** rispetto a quelli del latte intero con cui è prodotto, poiché viene decremato durante la sua lavorazione. È il formaggio che contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico**, tra cui il **triptofano** appunto, **vitamine** come la A, quelle del gruppo B (**B2 e B12**) e **minerali** con potere **antiossidante** come **zinco e selenio**. Bere un piccolo bicchiere di **latte tiepido** (scremato o parzialmente scremato) prima di coricarsi può conciliare il sonno senza appesantire lo stomaco.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca