



L'igiene del sonno comprende un insieme di pratiche e abitudini finalizzate a favorire un sonno di qualità e in quantità sufficiente. Adottando una buona igiene del sonno, è possibile migliorare la regolazione dei ritmi circadiani, ottimizzare la secrezione degli ormoni legati al sonno e prevenire i disturbi del sonno e le loro conseguenze sulla salute ormonale.

Uno dei pilastri dell'igiene del sonno è la regolarità degli orari di coricamento e risveglio. Andando a letto e svegliandosi a orari fissi, anche durante il fine settimana, si rafforza la sincronizzazione dell'orologio biologico interno con i cicli diurni e notturni esterni. Questa regolarità favorisce un addormentamento più rapido, un sonno più profondo e un risveglio di migliore qualità. Per trovare il proprio ritmo ottimale, si consiglia di ascoltare i segnali di stanchezza e sonno, e di aggiustare gradualmente gli orari fino a trovare un equilibrio soddisfacente.

La creazione di un ambiente di sonno favorevole al rilassamento è un altro aspetto essenziale dell'igiene del sonno. La camera da letto deve essere un luogo dedicato al sonno e al relax, al riparo dalle stimolazioni e dalle distrazioni. È consigliato mantenere una temperatura fresca (tra 16 e 20°C), un'oscurità totale e un silenzio assoluto nella stanza. L'uso di tende oscuranti, di tappi per le orecchie o di una maschera per dormire possono aiutare a creare queste condizioni ottimali. Il letto deve essere comodo e adatto alle preferenze individuali, con un materasso rigido e cuscini che sostengono correttamente il collo.

L'esposizione alla luce blu degli schermi (televisione, computer, smartphone, tablet) prima di andare a letto è un fattore perturbatore del sonno sempre più riconosciuto. Questa luce blu inibisce la secrezione di melatonina, l'ormone del sonno, e stimola la veglia, ritardando così l'addormentamento. Per limitare questo effetto, si consiglia di smettere di utilizzare gli

schermi almeno un'ora prima di andare a letto, e di privilegiare attività rilassanti come la lettura, la scrittura o la meditazione. L'uso di occhiali con filtro blu o l'attivazione della modalità "luce notturna" sui dispositivi può anche aiutare a ridurre l'impatto della luce blu di sera.

La pratica di attività rilassanti prima di andare a letto è un altro pilastro dell'igiene del sonno. Queste attività mirano a calmare il corpo e la mente, a ridurre lo stress e l'ansia, e a favorire la transizione verso il sonno. Le tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare progressivo o la visualizzazione positiva, possono essere particolarmente benefiche. La lettura di un libro rilassante, l'ascolto di musica dolce o il prendere un bagno caldo sono altri esempi di attività rilassanti da integrare nella routine serale.

L'attività fisica regolare è anche un fattore chiave dell'igiene del sonno. L'esercizio fisico stimola la secrezione di endorfine, riduce lo stress e favorisce una migliore qualità del sonno. Tuttavia, è preferibile praticare l'attività fisica durante il giorno o all'inizio della serata, almeno 3 ore prima di andare a letto, per evitare l'effetto stimolante dell'esercizio sulla veglia. Una passeggiata dolce di sera può comunque essere benefica per calmare la mente e preparare il corpo al sonno.

Anche l'alimentazione svolge un ruolo importante nell'igiene del sonno. Si consiglia di evitare pasti pesanti, ricchi di grassi o piccanti nelle 3 ore prima di andare a letto, perché possono disturbare la digestione e l'addormentamento. Allo stesso modo, il consumo di eccitanti come la caffeina, il tè, il cioccolato o le bevande energetiche dovrebbe essere limitato, soprattutto nella seconda parte della giornata, a causa dei loro effetti stimolanti sul sistema nervoso. Invece, uno spuntino leggero ricco di carboidrati complessi e triptofano, come una banana o uno yogurt, può favorire la sonnolenza stimolando la produzione di serotonina e melatonina.

Prendiamo l'esempio di Sophie, una giovane manager dinamica che soffre di una mancanza cronica di sonno dovuta al suo ritmo di vita frenetico. Consultando uno specialista del sonno, prende coscienza dell'importanza dell'igiene del sonno per ritrovare un equilibrio. Decide di stabilire orari regolari di coricamento e risveglio, puntando a 7-8 ore di sonno per notte. Arreda la sua camera da letto per renderla uno spazio favorevole al relax, investendo in tende oscuranti, un letto confortevole e bandendo gli schermi. Integra nella sua routine serale attività rilassanti, come la lettura e la meditazione, e pratica un'attività fisica moderata alla fine della giornata. Gradualmente, Sophie ritrova un sonno di qualità e nota un miglioramento della sua concentrazione, del suo umore e della sua vitalità quotidiana.

In caso di disturbi del sonno persistenti nonostante l'adozione di una buona igiene del sonno, è importante consultare uno specialista per ottenere una diagnosi precisa e un trattamento adeguato. Alcuni approcci, come la terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (TCC-I), la fototerapia o la cronoterapia, possono aiutare a ripristinare un ritmo

di sonno sano e migliorare la qualità della vita a lungo termine. L'uso di melatonina a basso dosaggio, sotto supervisione medica, può anche essere considerato per regolare i ritmi circadiani e facilitare l'addormentamento.

Punti da ricordare:

1. L'igiene del sonno comprende pratiche e abitudini che favoriscono un sonno di qualità e in quantità sufficiente, migliorando così la regolazione dei ritmi circadiani e la secrezione degli ormoni legati al sonno.
2. La regolarità degli orari di coricamento e risveglio, anche durante il fine settimana, rafforza la sincronizzazione dell'orologio biologico interno con i cicli diurni e notturni esterni.
3. La creazione di un ambiente di sonno favorevole al relax (temperatura fresca, oscurità, silenzio) è essenziale per ottimizzare il sonno.
4. L'esposizione alla luce blu degli schermi prima di coricarsi disturba il sonno inibendo la secrezione di melatonina. Si consiglia di smettere di utilizzare gli schermi almeno un'ora prima di coricarsi.
5. La pratica di attività rilassanti prima di coricarsi (tecniche di rilassamento, lettura, musica dolce) contribuisce a calmare il corpo e la mente, facilitando così la transizione verso il sonno.
6. L'attività fisica regolare, praticata durante il giorno o all'inizio della serata, stimola la secrezione di endorfine e migliora la qualità del sonno.
7. Un'alimentazione equilibrata e leggera, che evita pasti pesanti, eccitanti e privilegia i carboidrati complessi e il triptofano di sera, favorisce un buon sonno.
8. In caso di persistenti disturbi del sonno, consultare uno specialista per ottenere una diagnosi precisa e un trattamento adeguato (TCC-I, fototerapia, cronoterapia, melatonina a basso dosaggio sotto supervisione medica).