

€2,50



COME STAI

WEB E SALUTE
COME EVITARE LE "BUFALE"

ARTRITE REUMATOIDE
NUOVI FARMACI PER BLOCCARLA

DISFUNZIONE ERETTILE
CHE DIFFERENZA C'È FRA
LE 4 PILLOLE DELL'AMORE?

MEDICINA NATURALE
10 RIMEDI SALVA ESTATE

MANGI TROPPO?
FRENA L'APPETITO CON I CIBI
A EFFETTO SAZIETÀ

IRSUTISMO
NON È SOLO
UNA QUESTIONE
ESTETICA

AL SOLE
TUTTI GLI ERRORI
DA EVITARE

**BAMBINI
IN VACANZA DA SOLI**

LICIA COLÒ

«Mia figlia non vede l'ora
di girare il mondo»

CELLULARI
POSSONO DAVVERO
PROVOCARE I TUMORI?

Anno 23 - n. 7 - Luglio 2017 - P.I. 15/06/2017 mensile - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1, LO/MI

FAI UN SONNELLINO

UNA BREVE SIESTA DURANTE IL GIORNO CI RENDE PIÙ CREATIVI, CONCENTRATI, PRODUTTIVI, MA SOPRATTUTTO ASSICURA TANTO BUONUMORE IN PIÙ

Più felici grazie al pisolino? Sembra proprio di sì, a giudicare da uno studio condotto dall'Università inglese dell'Hertfordshire, che ha rilevato che chi è abituato a fare un sonnellino durante

il giorno ci guadagna anche in buonumore. Solo se è breve, però. Dalla ricerca, infatti, è emerso che i più allegri sono proprio coloro che si concedono una siesta di 30 minuti al giorno, non

di più. Un bel vantaggio, che va ad aggiungersi agli altri già noti, per esempio che un breve sonnellino rende anche più creativi, concentrati e produttivi, ma non solo.

L'ESPERTO: «È BENEFICO SOLO SE NON SUPERA I 30 MINUTI»

«La società contemporanea, e in particolare quella industrializzata, spinge a essere attivi e performanti per tutta la giornata e spesso anche durante parte della notte. Questo costringe le persone a una costante privazione di sonno notturno, che in qualche modo deve poi essere colmato. Ecco che il pisolino diventa l'unico mezzo per saldare velocemente questo debito. Infatti, se non possiamo agire sul nostro orologio biologico, che è geneticamente impostato, possiamo manipolare il fattore omeostatico, cioè il cumulo di ore di veglia. In questo senso il sonnellino è una specie di ricarica che permette di proseguire la giornata più a lungo, ma soprattutto in modo più attivo e vigile» spiega il dottor Sergio Garbarino.

Non per forza dopo pranzo

«La durata del sonnellino dovrebbe essere di circa 20 minuti fino a un massimo di mezz'ora, contando anche il tempo necessario per addormentarsi. Se si supera questo tempo, si potrebbe entrare in una fase più profonda del sonno (sonno non Rem) che, oltre a creare irritabilità e mal di

testa al risveglio, talora comporta una maggiore difficoltà a riprendere le attività. Infatti, mentre un pisolino di alcuni minuti è caratterizzato da un sonno leggero e di conseguenza basta un semplice rumore per svegliarsi e tornare velocemente vigili, quando si dorme in modo profondo possono essere necessarie diverse decine di minuti per riprendersi. Tutti effetti che lo rendono più dannoso che benefico» continua il dottor Garbarino. «Non è per forza necessario riposarsi dopo mangiato, bensì quando se ne sente maggiormente la necessità, in base ai propri ritmi e possibilità. Infatti, l'usanza di dormire nel primo pomeriggio è diffusa soprattutto nei Paesi caldi principalmente per ragioni climatiche: durante le ore più afose è più faticoso per l'organismo lavorare sotto il sole e di conseguenza se ne approfitta per riposarsi». Si può quindi optare per il momento che ciascuno reputa migliore, che può essere il pomeriggio o la mattina, in caso di notte in bianco, oppure quando si torna dal lavoro stanchi e stressati e si vuole trascorrere una serata fuori più vigili e rilassati. L'importante è che il sonnellino non sia effettuato in prossimità del sonno notturno per evitare di alterarne la qualità.

Protegge il cuore

«Il sonnellino dovrebbe rientrare nella lista delle corrette abitudini di vita assieme all'attività fisica e alla sana alimentazione. Questo perché è in grado di prevenire numerose malattie e di proteggere tutto l'organismo, a partire dal sistema cardiovascolare. Infatti aiuta a salvaguardare le coronarie, perché durante quei pochi minuti di sonno il cuore rallenta i suoi battiti e di conseguenza diminuisce la pressione sanguigna. Rinforza, poi, il sistema immunitario che, soprattutto se si dorme troppo poco (meno di 6 ore), rischia di indebolirsi. È poi utile per gli studenti, perché migliora la memoria e l'apprendimento, e ciò deriva dal fatto che aiuta a elaborare e fissare i ricordi. Ma è anche un toccasana per chi fa lavori stressanti e per gli ansiosi, perché quando si dorme si abbassano i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress). Infine, favorisce una maggiore stabilità emotiva in chi soffre di disturbi dell'umore, perché nella fase Rem si esorcizzano anche paure e desideri».

Più sicurezza sulle strade

«Non dimentichiamo poi i benefici relativi alla sicurezza sulle

strade. In particolare, è stata significativa una ricerca su un gruppo di poliziotti che dovevano affrontare il turno di notte: il rischio di incidenti era di circa il 40 per cento inferiore tra chi faceva un sonnellino prima di iniziare il turno notturno». Infatti, dopo un periodo di sonno aumenta il livello di vigilanza e di attenzione, fattori imprescindibili per guidare in sicurezza ed evitare i colpi di sonno: ecco perché gli esperti consigliano, in caso di lunghi viaggi in macchina, di non guidare troppe ore di fila, ma di fermarsi ogni tanto e di riposarsi un po'. «Il colpo di sonno pomeridiano non è correlato al pranzo, ma a una maggiore propensione al riposo dovuta al ritmo circadiano che determina un fisiologico calo di efficienza nelle ore pomeridiane. È quindi normale essere meno vigili tra le 15 e le 17» conclude l'esperto.

Elena Cassin con la consulenza del dottor Sergio Garbarino, docente al dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Genova. Consulente scientifico di Sonnomedica, Centro di medicina del sonno di Milano, fa parte del consiglio direttivo dell'Associazione italiana medicina del sonno (Aims).

PRIMA NON REM, POI REM

La prima parte del sonno è composto da tre stadi (sonno Non-Rem), che esprimono il suo progressivo approfondimento: lo stadio 1 o di addormentamento, di transizione fra veglia e sonno; lo stadio 2 o di sonno leggero; lo stadio 3 di sonno profondo, nel quale le funzioni vitali vengono rallentate, non si sogna ed è anche molto difficile che un rumore provochi il risveglio. Giunti alla terza fase lentamente si riemerge, passando di

nuovo alla seconda e poi alla prima con un andamento oscillante che, se si ha una buona quantità/qualità del sonno, si ripete 4-5 volte a notte. Poi inizia gradualmente a comparire il sonno Rem (quello dei sogni), più leggero, con movimenti oculari rapidi e assenza di attività muscolare. Verso le 5-6 del mattino il sonno Rem è prevalente, con attività cerebrale paragonabile alla veglia e con uguale consumo di zuccheri e ossigeno.



"La Siesta, donna che legge", dipinto del 1920 dell'artista francese Henri Lebasque (1865-1937).