

SILHOUETTE *donna*

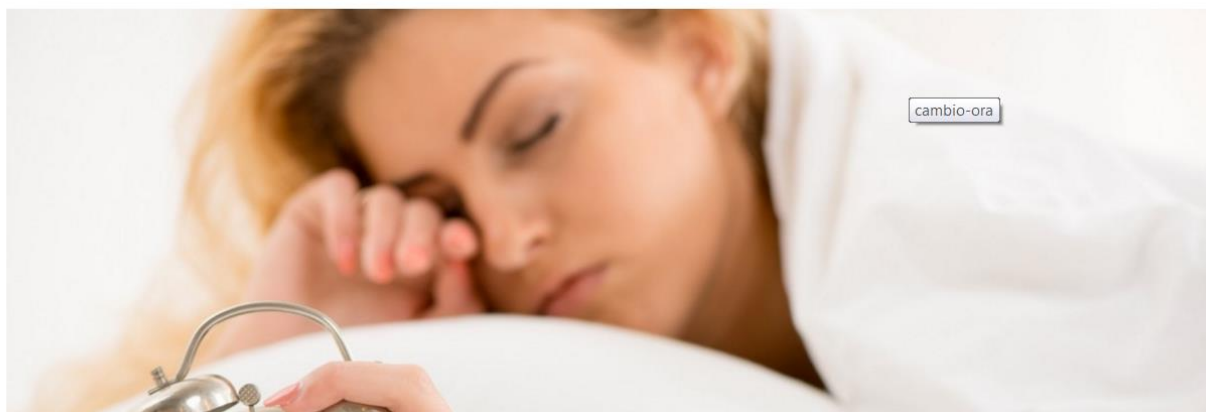
<http://www.silhouettedonna.it/benessere/salute/torna-lora-solare-ecco-cosa-succede-se-dormi-poco-46913/>



Torna l'ora solare: ecco cosa succede se dormi poco

29/10/2016

In questo periodo, tra il cambio dell'ora e il freddo, è più difficile riuscire a dormire tranquilli. E a farne le spese è il benessere dell'organismo. Ecco i segnali da tener d'occhio



In questo periodo, tra il cambio dell'ora e il freddo, è più difficile riuscire a dormire tranquilli. E a farne le spese è il benessere dell'organismo. Ecco i segnali da tener d'occhio cambio-ora

Il cambio dell'ora gioca la sua parte così come l'arrivo del grande freddo che chiede all'organismo uno sforzo in più per adattarsi a giornate sempre più corte e uggiose. Sta di fatto che in molti casi dormire tranquilli in questo periodo è più difficile che in altri momenti dell'anno. E a farne le spese è il benessere dell'intero organismo.

I segnali da tener d'occhio per accorgersi che si sta dormendo poco e male? Alcuni sono evidenti come il continuo sbadigliare, altri un po' meno.

Il dottor Marco Baroni, responsabile dell'area pneumologica di Sonnomedica, centro medico a livello nazionale dedicato alla medicina del sonno, ci spiega quali sono i segnali da tenere sotto controllo.

La fame è insaziabile: quando non si dorme a sufficienza si crea un piccolo squilibrio ormonale che determina un continuo senso di fame e un aumento di peso dovuto alla modificazione del metabolismo.

Le malattie sono sempre dietro l'angolo: anche il sistema immunitario ha necessità delle giuste ore di riposo per funzionare a pieno ritmo. Ecco perché quando si dorme poco diventa più difficile debellare i virus e con maggior facilità ci si ammala anche per un semplice raffreddore

L'umore è variabile: un'altra conseguenza dello squilibrio chimico creato dalla carenza di sonno è l'instabilità emotiva che comporta irritabilità, nervosismo ma anche difficoltà di concentrazione e di attenzione.

La memoria perde colpi: nomi, numeri e informazioni che normalmente sono familiari diventano difficili da ricordare? La lettura è più lenta? La comprensione difficoltosa? Tutta colpa del fatto che quando il cervello è stanco tutte le sue funzioni vanno a rilento.

La pelle è spenta e segnata: durante il sonno la cute si rigenera e si ripara. Se questo processo viene alterato da notti insonni anche la pelle ne risente mostrandosi opaca, poco vitale, più segnata da rughe e macchie.

Le cose cadono facilmente di mano: persino le abilità motorie sono influenzate in maniera negativa dalla carenza di sonno così come del resto le facoltà visive sono poco pronte quando non si dorme a sufficienza.

La vita sessuale è in fase down: gli squilibri ormonali provocati dal fatto che si dorme poco o male hanno un'influenza negativa anche sulla libido. Inutile assumere medicine: ritrovare il sonno è una delle soluzioni migliori per recuperare felicità tra le lenzuola.