

<http://www.oggi.it/benessere/esperti-benessere/2017/03/28/sonno-da-re-10-segreti-per-migliorare-la-respirazione-prevenire-le-apnee-e-riposare-bene/>

OGGI ATTUALITÀ PEOPLE GOSSIP MODA BELLEZZA BENESSERE CUCINA OROSCOPO VIDEO POSTA

Sonno da re: 10 segreti per migliorare la respirazione, prevenire le apnee e riposare bene

28 marzo 2017

Condividi    



NOTIZIA DI OGGI



L'ADDIO AL MAGO ZURLI
I funerali di Cino Tortorella: folla immensa, tanti vip e la disperazione di Cristina D'Avena - [LEGGI](#) | [FOTO](#) | [VIDEO](#)

TAO - SCUOLA DI MASSAGGIO
scuoladimassaggiotao.it
Corsi Professionali di Massaggio
Riconosciuti Csen-Coni.
Contattaci!



In Italia 4 milioni di persone soffrono di insonnia cronica e circa 9 hanno qualche disturbo del sonno. Tra questi, c'è chi si sveglia più volte durante la notte per la cattiva respirazione: in questo caso si parla di apnee del sonno, patologia spesso sottovalutata, che colpisce almeno il 4% degli uomini e il 2% delle donne.

Le apnee del sonno provocano, fra le altre cose, sonnolenza diurna e stanchezza, e possono essere causa di altre patologie come ipertensione, cardiopatie, ictus, diabete, indebolimento del sistema immunitario. Non dimentichiamo gli incidenti stradali: quasi il 22% è attribuibile al fattore sonnolenza. In cifre, si tratta di 7.360 sinistri, per una spesa di 1,5 miliardi di euro l'anno.

“Parlare di sonno oggi in una società che spinge le persone a dormire il meno possibile e considera il sonno una perdita di tempo e di possibilità di godersi la vita non è facile. Resta comunque il fatto che non si può vivere senza dormire e anche per godersi la vita la qualità del sonno è fondamentale”, commenta il dottor Marco Baroni, responsabile area pneumologia di Sonnomedica, centro medico nato nel 2006 a Milano per l'iniziativa di alcuni specialisti del settore della medicina del sonno,

Ecco i trucchi per migliorare la respirazione e prevenire le apnee notturne.

1. Fate moto, anche in palestra: la famosa “stanchezza sana” è il miglior sonnifero, come quando si era bambini e si giocava fino allo sfinimento;
2. Cercate di essere regolari negli orari: se possibile quindi meglio non modificare ogni giorno il momento di coricarsi;
3. Insonorizzate il più possibile la camera da letto;
4. Utilizzate un diffusore di essenze rilassanti; perfetta la lavanda, che ha proprietà antistress ;
5. State al buio ma non completamente, per favorire un risveglio naturale;
6. Scegliete bene il cuscino: provatelo e cercate la soluzione migliore per la nostra conformazione;
7. Ritualizzate il momento di coricarvi, potete bere un latte caldo e miele (il latte contiene triptofano, che ha un’azione rilassante), tisane (finocchio, camomilla, melissa, ecc.) o un po’ di ginnastica dolce;
8. Non fumate assolutamente in camera da letto, cercate di non portarvi gli strumenti di lavoro, come tablet, computer.
9. Non bevete troppi alcolici: contrariamente a quanto si pensa, non favoriscono il sonno.
10. Se possibile non condividere il letto con un partner che russa rumorosamente. Ma questa è un’altra storia!

Aggiunge Baroni: “Se nessuno di questi rimedi risulta efficace il medico può suggerire una terapia comportamentale o posizionale, che aiuta a dormire sul fianco o a pancia in giù, e che è basata anche sulla riduzione del peso. Esistono cuscini e dispositivi elettronici che aiutano ad assumere la posizione corretta. Per le forme medio-severe di apnee notturne potrebbe essere invece necessaria utilizzare la mascherina CPAP, un piccolo ventilatore che favorisce la respirazione durante il sonno, o l’uso di dispositivi odontoiatrici da applicare durante la notte (simili a bite). In altri casi la scelta migliore è invece un intervento chirurgico, risolutivo e mininvasivo”. Altri consigli su www.sonnomedica.it