

## **Gli ingredienti del sonno perfetto: ecco le 8 “regole di igiene del sonno”**

**Autore:** cinziaR

**Data:** 11 Novembre 2016



Anni di ricerca scientifica non hanno lasciato alcun dubbio rispetto al fatto che un sonno di alta qualità sia essenziale per il benessere fisico e mentale. Tuttavia, molti di noi ancora lottano per ottenere un adeguato riposo notturno.

In realtà, l'insufficienza nel sonno sta diventando una vera e propria epidemia di salute pubblica e si è visto che molte persone non si attengono ad una serie di cosiddette “regole di igiene del sonno”, che fanno riferimento a comportamenti quotidiani che incidono in modo significativo sulla qualità/durata del sonno e sono sotto la responsabilità del singolo.

**Ecco 8 regolette, suffragate dalla ricerca scientifica che possono aiutarvi a prendervi maggiore cura del vostro sonno.**

**Temperatura ideale per dormire**

La scienza ha dimostrato che esiste la temperatura ideale per dormire e dà come regola generale quella di addormentarsi con il termometro che segna tra 15 e 20 gradi, mentre temperature sopra i 24 e sotto i 12 gradi sono svantaggiose e non aiuterebbero il sonno. Il motivo è che la nostra temperatura corporea deve abbassarsi per permetterci di prendere sonno.

### **Luci ideali per dormire**

In un recente studio (Chang et al., 2014), i ricercatori hanno mostrato che le persone che fanno uso di tablet e e-reader prima di coricarsi impiegano più tempo per addormentarsi, producono più bassi livelli di melatonina, un ormone che promuove il sonno, e sono meno vigili la mattina seguente. Ad esserne responsabile sarebbe la luce emessa da questi dispositivi. Per le persone che invece hanno difficoltà a svegliarsi presto di mattina, una buona tecnica è quella di aumentare l'apporto di luce.

### **Esercizio fisico per dormire meglio**

E' stato dimostrato come l'esercizio fisico regolare sia in grado di migliorare la qualità del sonno. In una ricerca, soggetti che praticavano attività fisica venivano confrontati con soggetti sedentari: anche quando le ore di sonno erano le stesse, gli sportivi riportavano un sonno qualitativamente migliore e i sedentari riferivano maggiore sonnolenza diurna (National Sleep Foundation's 2013 – Sleep in America). Attenzione però perchè è bene terminare l'attività fisica almeno due ore prima di coricarsi, al fine di lasciare tempo sufficiente al corpo per rilassarsi, ha spiegato Carskadon. Se non amate lo sport, non preoccupatevi. La stessa ricerca ha mostrato che anche semplicemente riducendo il tempo che passate seduti, potete aumentare la qualità del sonno e diminuire la sonnolenza diurna.

### **Alcol per addormentarsi?**

“Anche se l'alcol ha proprietà sedative che possono ridurre il tempo necessario per addormentarsi, numerosi studi (Ebrahim et al., 2013) hanno dimostrato che il suo consumo prima di coricarsi può rendere il sonno meno ristoratore”, ha spiegato Carskadon. Tuttavia, quantità molto contenute di alcol possono conservare l'effetto rilassante senza alterare in modo significativo il sonno. “Un bicchiere potrebbe essere forse la massima quantità concessa...” ha spiegato Carskadon.

### **Musica per addormentarsi**

Da sempre, si ritiene che la musica abbia una notevole capacità modulare l'umore. Tali effetti si estendono anche al sonno. Alcuni lavori (Harmat et al., 2008) hanno mostrato che l'ascolto di musica classica rilassante entro un'ora dall'addormentamento costituisce un mezzo accessibile ed economico per migliorare la qualità del sonno in individui che lottano con l'insonnia. Questi effetti soporiferi potrebbero derivare dalla ridotta attività del sistema nervoso simpatico responsabile della risposta di attacco-fuga e della conseguente diminuzione di ansia, pressione sanguigna e frequenza cardiaca.

### **Bagno caldo per rilassarsi e dormire**

Anche se un bagno aumenterà temporaneamente la temperatura, la sua rapida caduta quando si emerge dall'acqua in una stanza fresca può essere particolarmente rilassante e in grado di preparare il nostro corpo al sonno. Una ricerca sugli effetti fisiologici del bagno caldo ha mostrato una maggiore sonnolenza prima di coricarsi e un aumento del sonno profondo ad onde lente (Horne & Reid, 1985).

### **Fresco come “l'altro lato” del cuscino**

Conosciamo tutti questa sensazione. Ci muoviamo nel letto cercando la posizione desiderata, mettiamo la faccia sul cuscino e veniamo immediatamente cullati da una sensazione di freschezza che ci avvolge. Perché in quella situazione ci sentiamo così bene? La risposta può avere qualcosa a che fare con la temperatura corporea. Il viso è una delle parti che più velocemente perde calore quando il corpo si raffredda per il sonno. E una testa fresca può a sua volta raffreddare il cervello e ridurre l'attività. Il sonno è tradizionalmente associato ad una riduzione dell'attività nella corteccia frontale del cervello, un'area associata a compiti di problem solving e comportamento orientato allo scopo. In uno studio del 2011 su soggetti insonni (Nofzinger & Buysse, 2011), i ricercatori hanno utilizzato una cuffia refrigerante per indurre una riduzione della temperatura nella corteccia frontale dei partecipanti, e hanno rilevato una riduzione del tempo necessario per addormentarsi e un aumento del tempo totale di sonno. Così, la prossima volta che vi state girando e rigirando nel letto tentando di prendere sonno, girate il cuscino e godetevi la superficie fresca che potrà conciliarvi l'addormentamento.

### **Dormire con le calze è meglio o peggio?**

Estremità corporee come mani e piedi contengono strutture vascolari specifiche che sono altamente vulnerabili alla perdita di calore. Perché la nostra temperatura corporea scende mentre ci prepariamo per il sonno, alcuni scienziati ritengono che può essere utile sfilarsi le calze e addirittura tenere uno o due piedi fuori dalle coperte prima di addormentarsi, per dissipare il calore del corpo più rapidamente. Altri studi sostengono invece che i piedi caldi siano essenziali per addormentarsi. Tali ricerche suggeriscono che, appena prima di dormire, il corpo reindirizza il sangue verso le nostre mani e i nostri piedi, dilatando i vasi sanguigni a questi estremi. Hanno anche osservato che una maggiore dilatazione è associata ad una più rapida insorgenza di sonno. I piedi nudi possono impedire questa dilatazione conducendo ad una perdita di calore. Indossando un paio di calze, forniremo l'isolamento necessario per aiutare a mantenere i piedi caldi e il sangue circolante, aiutando il nostro corpo ad avviarsi verso il sonno.

Letture consigliate: [Prova a cambiare](#)

*Il Dott. Luca Mazzucchelli è fondatore del Servizio Italiano di Psicologia Online, prima realtà di supporto psicologico a distanza in Italia, e collabora con diverse multinazionali aiutandole nella produzione di video psicologico-divulgativi rivolti a professionisti ed appassionati di psicologia. Ha lavorato con alcune importanti realtà del terzo settore e collaborato con diverse Università e Ordini Professionali. E' Direttore della rivista "Psicologia Contemporanea".*

*Per conoscere meglio Luca Mazzucchelli puoi consultare:*

- Il suo sito ufficiale: [www.lucamazucchelli.com](http://www.lucamazucchelli.com)
- il sito di psicologia clinica [www.psicologo-milano.it](http://www.psicologo-milano.it)
- il suo canale youtube "Parliamo di Psicologia" <https://www.youtube.com/psicologomilano>

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/gli-ingredienti-del-sonno-perfetto-eccole-8-regole-di-igiene-del-sonno/>

Generato il 28/04/2025