

Dormi e non riposi davvero? Attenta alle posizioni

Autore: francesca

Data: 07 Ottobre 2011



Sentiamo ripetere da sempre che, per poter affrontare al meglio la giornata, bisogna dormire almeno **8 ore ogni notte**. I **ricercatori** di tutto il mondo, ultimamente, si divertono a [sfatare i luoghi comuni sulla salute](#) e le nostre convinzioni, radicate da tempo. Anche questa volta dobbiamo fare i conti con un dato significativo: non conta la quantità di ore di sonno ma la **qualità**. Per poter avere un sonno **davvero riposante** è fondamentale adottare una **posizione corretta**.

Per i ricercatori del **Covenant Health System** non c'è alcun dubbio: la **posizione corretta** per dormire e riposare davvero è quella **supina**, ovvero a "**pancia in su**". Questa posizione favorisce la **corretta postura** della colonna vertebrale, evita il reflusso gastro-esofageo, contrasta l'insorgere di torcicollo e contratture e, a quanto pare, è ottima anche per [contrastare le rughe](#)! Unico neo: **chi russa**, in questa posizione continuerà a farlo.

Un altro buon modo per dormire è farlo su un **fianco**, consigliato anche alle [donne in gravidanza](#). Questa posizione condivide degli aspetti positivi del dormire supini, ed è **sconsigliata** solo a chi ha

problemi nella **zona lombare**. Anche il **russare**, dormendo su un fianco, **diminuisce**.

Assolutamente **sconsigliato**, per i **ricercatori** del Covenant Health System, è dormire a **pancia in giù**. Questa posizione favorisce l'insorgere di disturbi gastrici, impedisce la **corretta respirazione** e la colonna vertebrale resta contratta, favorendo così la comparsa di infiammazioni e **contratture** di collo e schiena, oltre a formicolii agli arti.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dormi-e-non-riposi-davvero-attenta-alle-posizioni/>

Generato il 23/04/2025