

**Medicina**

**Strategie**  
Stanza in ordine,  
buio e temperatura  
a 20 gradi

Liberare la camera da letto dal disordine fisico, che equivale al disordine mentale, può favorire il riposo. A sostenerlo è Emerson M. Wickwire, professore e responsabile di Medicina del sonno presso la University of Maryland School of Medicine di Baltimora (Usa). «Bisogna considerare questa indicazione in senso più ampio», precisa Luigi Ferini Strambi, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore del Centro di Medicina del

Sonno all'Ospedale San Raffaele-Turro, Milano. «Ordine vuol dire, per esempio, anche mantenere il buio. A volte basta una piccolissima fonte di luce distante, come può essere quella che indica lo stand by della televisione, per perturbare il sonno. Ordine significa, infine, anche avere una temperatura ideale nella camera da letto, attorno ai 20 gradi centigradi».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# La regola del «3-2-1» per il cambio dell'ora

**Il 29 ottobre riporteremo indietro le lancette dell'orologio. Tre consigli utili: smettere di mangiare 3 ore prima di andare a letto, di lavorare 2 ore prima e di usare dispositivi elettronici 1 ora prima**

di **Anna Fregonara**

Applicare la regola del «3-2-1» può aiutare, in modo facile, chi soffre il cambio dell'ora che è alle porte: il 29 ottobre, infatti, torna l'ora solare e si riportano le lancette indietro di 60 minuti. Un cambiamento che, seppur piccolo, è vissuto da 1 persona su 3 come un mini jet lag che si ripercuote sul proprio benessere. «Ne soffre di più chi ha un'alterazione del ritmo sonno-veglia: i «gufi», che preferiscono andare a letto e svegliarsi più tardi e rappresentano circa il 20% della popolazione generale, e le «allodole», circa il 10%, abituate a coricarsi e alzarsi presto», esordisce Luigi Ferini Strambi, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore del Centro di Medicina del Sonno all'Ospedale San Raffaele-Turro, Milano.

**Prepararsi a dormire**

La regola del «3-2-1» porta la firma di M. Safwan Badr, professore e direttore del dipartimento di Medicina interna della Wayne State University School of Medicine di Detroit. Tradotta in parole significa: smettere di mangiare 3 ore prima di andare a letto (si ve-

gena, prodotta quindi dall'organismo, ma anche con la quella esogena. In realtà, l'ideale sarebbe smettere di cambiare l'ora ogni sei mesi».

**Poco o troppo sonno**

Per stare bene la maggioranza di noi ha bisogno di dormire in media sette ore. Dalla letteratura scientifica emerge come i disturbi del sonno possano predisporre a problemi di salute come diabete, obesità, ipertensione. Possono essere compromesse anche le funzioni cognitive come l'attenzione e i tempi di reazione.

E, si legge sulla rivista scientifica *Sleep*, ci rimette anche il nostro umore perché si diventa più frustrati e irrita-



bili. «Prima si pensava che le ripercussioni sulla salute dipendessero solo dalla privazione di sonno, ma ora si sa che possono interessare anche chi dorme troppo», precisa Parrino. «Infatti, si è visto che se si dormono 7 ore si ha poco rischio di soffrire di ipertensione, di problemi cardiovascolari, di ipercolesterolemia o di diabete; se si dorme meno di 5 ore o più di 10 si corre un pericolo più alto».

**Luce appena svegli**

«Il ritorno all'ora solare avviene in un momento in cui si portano ancora le conseguenze di un ritmo sonno-veglia alterato dalla «anarchia» della vacanza. Riprendere ad anda-



Sopportano meno bene il passaggio i «gufi», cioè circa il 20% delle persone, e le «allodole», che sono circa il 10%

re a letto e a svegliarsi alla stessa ora ogni giorno, anche nei fine settimana, è il modo migliore per ripristinare e rispettare i ritmi circadiani. Inoltre è consigliabile, esporsi alla luce - anche artificiale - appena alzati per impedire il rilascio di melatonina, come pure iniziare con una buona attività fisica per aumentare la serotonina, l'ormone del buon umore» dice Ferini Strambi.

**Rituali**

«Aiuta il buon sonno crearsi un rituale prima di coricarsi, come lavarsi i denti e poi rilassarsi leggendo, praticando respirazione profonda, ascoltando musica dolce o podcast. Se non ci si addormenta entro mezz'ora, alzarsi altrimenti il cervello collega il disturbo del sonno al letto, proseguire con le proprie attività rilassanti e coricarsi di nuovo appena si sente sonnolenza. Se si opta per la lettura, tenere più libri sul comodino e, in caso di insonnia, scegliere quello meno avvincente perché per alcuni il rischio è di svegliarsi ancora di più. Infine, se si usa la sveglia del cellulare non mettere lo smartphone sul comodino».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Una modificazione** che, seppur modesta è vissuta da una persona su tre come un mini jet lag

da il box in basso), poiché la digestione può interferire con il sonno; smettere di lavorare 2 ore prima e smettere di usare dispositivi elettronici come tablet, telefoni e computer 1 ora prima per favorire la produzione di melatonina, l'ormone che concilia il sonno.

**Prima del «coprifuoco»**

«In vista del cambio dell'ora, ma non solo, questa formula va bene perché aiuta a stabilire che entro una certa ora finisce la giornata e comincia la preparazione per andare a dormire», dice Liborio Parrino, professore di Neurologia all'Università di Parma e responsabile del Centro del sonno dell'ospedale di Parma. «In generale, alle 21 inizia il «coprifuoco», significa «rallentare i giri del motore» eliminando l'uso dei dispositivi elettronici, guardando poca tv, parlando sottovoce, non arrabbiandosi, svuotando la testa da impegni e da idee scrivendoli su un foglio. Se non li si trascrive si continua, anche a livello inconscio, a ripeterli per paura che vengano cancellati dalla memoria per la pausa notturna del sonno, atteggiamento che non si sposa con il buon riposo. Per chi ha problemi di insonnia, un'ora prima delle 21 proteggersi indossando occhiali da sole per evitare che ci sia un'interferenza tra la luce naturale o artificiale e la produzione di melatonina. Rimedio indicato anche per chi assume la melatonina perché si è visto che la luce può interferire non solo con quella endo-

## ANSIA ACT®



### O ti senti così, o ti senti ACT.

Prova **ANSIA ACT**, l'integratore alimentare con **80 milligrammi di olio essenziale di lavanda** che favorisce il rilassamento e il normale tono dell'umore **senza indurre sonnolenza.**

**21** MINI CAPSULE MOLLI

**1** MINI CAPSULA MOLLE AL GIORNO



**LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!**

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.



In farmacia e parafarmacia

Distribuito da: **F&F s.r.l.** | 031 525522 | [LINEA-ACT.IT](http://LINEA-ACT.IT)

**Alimentazione**

## Che cosa scegliere a cena

Ci sono bevande e cibi che è meglio evitare alla sera. «Quelle a base di caffeina e simili (caffè, tè, cola, cioccolata), e quelle alcoliche (vino, birra e superalcolici). Sconsigliati i cibi conservati come tonno e carne in scatola, salmone affumicato, salumi e formaggi stagionati per l'elevato tasso di sale, che oltre a rallentare la digestione, crea ritenzione dei liquidi, impedisce il rilassamento e interferisce con i meccanismi chimici dell'addormentamento», spiega Francesca Scazzina, professore associato di Nutrizione umana all'Università di Parma. «Il reflusso ostacola il sonno provocando sintomi come bruciore, rigurgito e tosse. Quindi attenzione agli alimenti acidi o piccanti. In generale, i pasti ricchi in grassi, proteine e sale sono nemici del buon sonno, perché hanno bisogno di più tempo per essere digeriti. Le proteine vegetali, rappresentate principalmente dai legumi, sono una sana alternativa a quelle di origine animale. Se accompagnate ai cereali, creano un piatto unico, leggero, equilibrato, molto digeribile e che non ostacolerà il sonno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA