

## Perché sia **LUNGO**

«Scordiamoci le classiche 8 ore di sonno, oggi è già tanto se ne dormiamo 7» sostiene Liborio Parrino.

«L'importante è non scendere sotto certi limiti altrimenti si costringe il sistema nervoso autonomo (che controlla le funzioni vegetative necessarie alla sopravvivenza) a lavorare a pieni giri anche mentre si riposa». Chi è abituato a dormire meno di cinque ore può avere importanti problemi di salute, anche se non avverte la necessità di riposare di più. «Gli studi dicono che alla lunga si rischiano ipertensione e complicazioni cardiovascolari. E non solo: si invecchia più velocemente, accorciando la propria aspettativa di vita» specifica Rosalia Silvestri, neurologa e responsabile del Centro interdipartimentale per la Medicina del sonno dell'università di Messina.

**La soluzione** «Alcune persone la sera non dovrebbero tirare troppo in lungo» continua la neurologa.

«Fra queste ci sono gli insonni cronici e i "guffi" che per natura tendono a fare le ore piccole perfino quando la giornata successiva inizia presto. Un uso mirato della melatonina può aiutarli ad addormentarsi anche se non accusano segni di stanchezza». L'integratore può essere preso continuativamente per qualche settimana o più, fino a quando non ci si rende conto che il ritmo sonno-veglia si è normalizzato. Recentemente i medici hanno stabilito che il dosaggio giusto è di 1 mg. La pillola va presa circa 3 ore prima di addormentarsi.

## Perché sia **CONTINUO**

A volte bastano una digestione difficile o la suoneria del telefonino che annuncia l'arrivo di un sms per provocare un risveglio che manda all'aria il riposo. Figuriamoci quando sono i pensieri negativi, dettati dall'ansia o dalla depressione, a far riaprire gli occhi nel cuore della notte. «Facile a quel punto che si inneschi un circolo vizioso perché meno si dorme, più l'umore precipita, mettendo a rischio anche il riposo della sera successiva» spiega Rosalia Silvestri.

**La soluzione** Il più delle volte questi malesseri sono passeggeri, dettati da un momento negativo o da un accumulo eccessivo di responsabilità. «Per rilassarsi e dormire meglio, oltre al classico infuso a base di camomilla e valeriana, si può arricchire la propria alimentazione con sostanze che favoriscano il sonno» dice Antonio Vita, professore di psichiatria all'Università di Brescia. «Come gli acidi grassi Omega 3 che contribuiscono a risollevare l'umore e a controllare l'ansia. Li contengono il pesce (tonno, salmone e sardine), le noci, la soia e i semi di lino». Se questi rimedi non funzionano, si può andare dal medico per farsi prescrivere un classico sonnifero a base di benzodiazepine. Senza dimenticare, però, che questo tipo di medicinale tende a dare assuefazione.

## BUONANOTTE **BAMBINI**

Faticano ad addormentarsi, si svegliano, piagnucolano. E quando si riassopiscono, russano (accade a un bimbo su cinque). A Barbara Tedesi, neurologa, abbiamo girato le domande che si fanno tutte le mamme sul sonno dei loro figli.

### Quanto deve dormire un bimbo?

A uno o due anni ha bisogno di un riposo totale di 12-14 ore (10 nella notte più due pisolini diurni). Dai tre anni va bene anche un solo sonnellino, che si può abolire intorno ai cinque. Da qui in poi resta solo il sonno notturno: mai meno di 8-9 ore.

### È vero che va messo a letto sempre alla stessa ora?

Assolutamente sì, perché il sonno ha un suo ritmo e funziona meglio se ci si addormenta a un orario fisso. E poi i piccoli sono abitudinari: se il momento della nanna ritarda, diventano irritabili e fanno fatica a rilassarsi.

### E se non vuole mai andare a dormire?

Di solito accade perché gli è stato concesso più di uno strappo alla routine. Per dormire bene, un bimbo molto più di un adulto ha bisogno di regole e abitudini.

## Perché sia **PROFONDO**



Quando la coscienza scende al livello minimo l'organismo si rigenera. «Il sonno profondo è fondamentale non solo per riposare il corpo, ma anche per fissare le informazioni nuove ed eliminare quelle superflue nel nostro cervello» spiega Liborio Parrino. «Tutto questo accade nelle prime tre o quattro ore della notte. E non è un caso. È un po' come se l'organismo volesse assicurarsi la parte più importante del riposo, caso mai fosse costretto a un risveglio anticipato». Purtroppo, con l'avanzare dell'età il periodo di sonno profondo si abbrevia sempre più.

**La soluzione** «L'unico modo per conservarlo è fare sport» sostiene Michel Golay, chiropratico francese che da anni studia le tecniche per migliorare