

LIBERO SHOPPING | LIBERO TV | LIBERO EDICOLA

ATTIVA AGGIORNAMENTI | METEO | PUBBLICA | FULLSCREEN |



CERCA NEWSLETTER

**Libero** Quotidiano.it

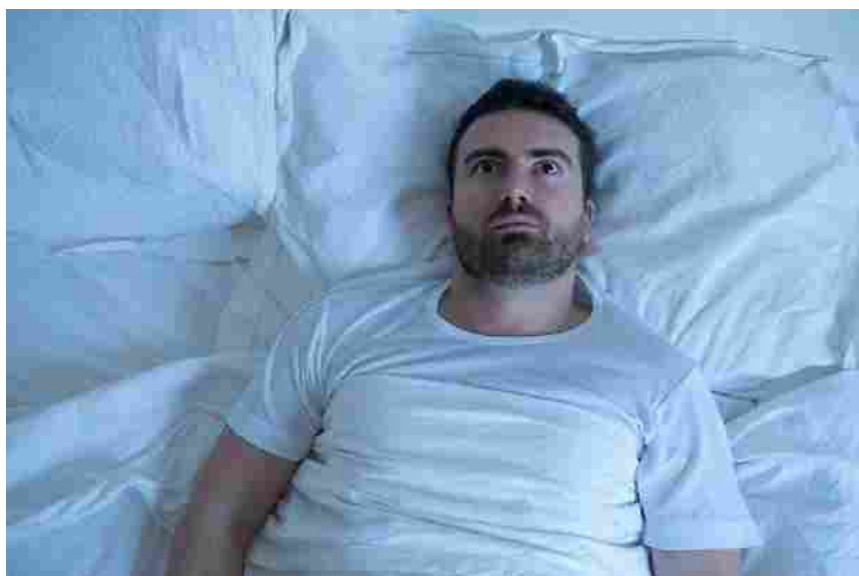
HOME ITALIA ECONOMIA POLITICA ESTERI SPETTACOLI PERSONAGGI SPORT SALUTE ALTRO

HOME / ALTRO / SCIENZE &amp; TECH

## LA TUA SALUTE

# Insonnia e disturbi del sonno: chi ne soffre può morire. Dieci regole per risolvere il problema

18 Gennaio 2018



Lo facciamo per circa 230.000 ore nel corso della nostra intera esistenza, ossia per 26 anni, eppure oltre la metà degli italiani lo fa male. Si stima che nel Bel Paese la percentuale di persone **affette da patologie che alterano la qualità del sonno** sia del 50%, che ben 9 milioni di italiani soffrano di insonnia cronica e che oltre il 45% della popolazione sia affetta da un' insonnia acuta o transitoria.

Da un sondaggio dell' Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico, condotto qualche anno fa su un campione di quasi mille persone, è emerso che **sette italiani su dieci** manifestano disturbi del sonno, quattro su dieci hanno difficoltà ad addormentarsi, tre su dieci vanno incontro a continui risvegli durante la notte e due su dieci hanno un risveglio precoce, ossia si destano

Liberotv | I VIDEO



Pd, Matteo Renzi sbotta: "Basta discussioni interne"



Narcotraffico, 28 arresti a Roma: sequestrati 600mila euro



molto prima che suoni la sveglia. Altre problematiche che rendono le notti bianche sono il russamento, che tiene svegli anche coloro che ci dormono accanto e di cui soffre circa il 24% della popolazione maschile, e la sindrome delle gambe senza riposo, che affligge il 10% degli italiani.

Non mancano coloro che, pur dormendo, si alzano dal letto e si mettono in modo, diventando un pericolo per se stessi e per gli altri. Il **sonnambulismo** è diffuso soprattutto tra i bambini e si stima che circa il 20-30% di questi abbia sperimentato tale fenomeno almeno una volta.

Per approfondire leggi anche: [La nuova malattia degli italiani: l'ansia da ricarica](#)

Purtroppo un sonno disturbato, o insufficiente, condiziona la nostra quotidianità, le nostre relazioni, il lavoro, e persino la nostra salute. Dormire, infatti, è una medicina miracolosa, a portata di chiunque: non costa nulla, è sempre efficace, non ha controindicazioni e rappresenta un vero e proprio piacere oltre che un bisogno vitale al pari del bere o del mangiare. La sua **assenza può portarci alla follia e alla morte**.

«Il sonno ha numerose funzioni, ancora non del tutto esplorate. Esso ci assicura una migliore risposta immunitaria, una protezione cardiovascolare, la riparazione tissutale, il mantenimento di una buona memoria nonché delle capacità di concentrazione oltre che di maturazione celebrale, soprattutto nell'infanzia», spiega Carolina Lombardi, responsabile Unità Semplice "Centro Medicina del Sonno", ricercatore dell'Università Milano Bicocca, **Istituto Auxologico** Italiano.

**La mancanza di riposo, di contro, ci rende emotivamente instabili, nervosi, stanchi, depressi**, accelera il processo di invecchiamento della pelle e anche quello cognitivo, abbassa le difese immunitarie, ci espone al rischio di incidenti anche mortali ed incide persino sulla nostra forma fisica. «Regolando il sonno si regolano anche le secrezioni ormonali, ed essendo alcuni ormoni deputati alla regolazione del metabolismo e del senso di fame e sazietà, come il cortisolo, l'Acth, la leptina e la grelina, non dormire bene, ossia nei tempi e nei modi adeguati, ha certamente ripercussioni sul peso corporeo», continua Lombardi.

Chi sta poco nel mondo dei sogni, peraltro, tende ad avere più occasioni per stare a tavola, è sregolato nel mangiare e meno attivo. Ma non crediate che per godere di un'ottima salute e per vivere a lungo basti adagiarsi sul talamo e fare la pennichella o cadere in letargo.

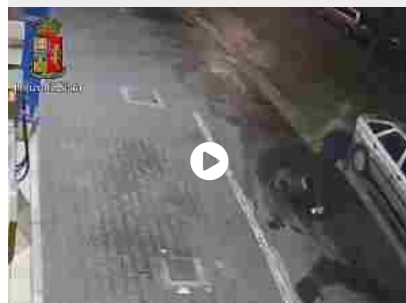
È il nostro Dna a dettare le regole a letto. «Bisogna dormire il giusto tempo. Il bisogno di sonno è geneticamente determinato, quindi chi nasce breve dormitore non deve sforzarsi di farlo di più pensando di trarne benefici», specifica Lombardi, che sottolinea altri fattori che determinano il bisogno di riposo. Oltre alla genetica, uno di questi è l'età: in generale, un bambino deve dormire di più rispetto ad un adulto.

Tuttavia, esistono delle norme di igiene del sonno generali alle quali è giusto attenersi per ristorarci al meglio durante la notte. «Seguire una corretta alimentazione, fare un'adeguata attività fisica e darsi i giusti tempi sono i segreti per riposare bene», rivela l'esperta.

**Ecco alcune regole:**

- 1) **La stanza** in cui si dorme deve ospitare solo l'essenziale al fine di risultare rilassante. Vietati televisori, computer, cellulari, scrivanie;
- 2) Essa, inoltre, deve essere sufficientemente **buia, silenziosa e di temperatura**

Concluse le Parlamentarie del M5s ma è già polemica



Prima l'ammazza, e poi...  
L'orrore al parco a Milano: il video dell'omicidio

## I PIÙ LETTI



La D'Urso e l'enorme "tetta",  
scandalo in diretta: "Chiudere  
la sua trasmissione" / [Guarda](#)



Ricordate Ylenia Carrisi? "Ma  
perché  
nessuno..."  
Il terribile  
sospetto di  
Romina Power: da brividi



Cristina del Gf?  
Ora fa la cassiera  
La vergogna:  
"Cosa ho sentito  
dire a un tizio  
che mi ha vista..."

**Università San Raffaele**  
Roma

LA TUA UNIVERSITÀ  
DOVE VUOI, QUANDO VUOI!

[www.unisanraffaele.gov.it](http://www.unisanraffaele.gov.it)

Facebook Twitter YouTube

adeguata;

3) Occorre evitare di assumere, soprattutto nelle ore serali, **bevande a base di caffeina nonché quelle alcoliche**;

4) I pasti serali non devono essere troppo abbondanti e ricchi di proteine;

5) L' **uso del tabacco** di sera è sconsigliato;

6) I **sonnellini diurni**, in particolare quelli dopo-cena, nella fascia oraria prima di coricarsi, sono da escludere;

7) Il **bagno caldo**, considerato calmante, dovrebbe essere fatto a distanza di almeno una o due ore prima di mettersi a letto;

8) Prima di recarsi in camera è bene evitare di **impegnarsi in attività troppo coinvolgenti** sul piano mentale o emotivo;

9) Bisogna cercare di mantenere degli **orari e dei ritmi costanti**;

10) **Sconsigliato protrarre eccessivamente il tempo trascorso a letto di notte**, anticipando l' ora di coricarsi e/o posticipando l' ora di alzarsi al mattino.

Non ci resta che fare la nanna ed augurarci sogni d' oro.

di Azzurra Noemi Barbuto

Testo

Caratteri rimanenti: 400

INVIA

## SONDAGGI



Vi fareste mai sposare da Papa Francesco?

VOTA SUBITO!



Voi quanti soldi avete sul conto corrente?

VOTA SUBITO!



SFOGLIA LATITUDES



Motori by alVolante.it



**NEWS | HYUNDAI NEXO: L'AUTO A IDROGENO E' ANCHE STILOSA**

La crossover Nexo porta all'esordio il nuovo sistema a zero emissioni della Hyundai: crescono potenza e affidabilità.

alVolante.it

Auto novità

Auto usate

Listino eurotax

Listino auto

Prove auto