

Le quattro regole del sonno

Gli indicatori dello studio Usa: addormentarsi entro 30 minuti e un solo risveglio notturno. Se non va così, ci si alza stanchi

Il segnale inequivocabile è al risveglio la mattina. Se le gambe faticano ad attivarsi, se il torpore non si dissolve e permane come una nebbiolina, se l'aspetto anche dopo una bella doccia resta quello di un pugile un po' suonato, significa che la notte appena trascorsa è stata un disastro. E che l'insonnia ancora una volta ha regnato sovrana.

«Il senso di ristoro dovrebbe essere immediato. Il problema è che la gente non ha imparato a correggere gli errori», bacchetta Pierluigi Innocenti, neurologo. «Ben vengano le raccomandazioni della National Sleep Foundation, la prestigiosa organizzazione statunitense impegnata nel campo dell'educazione sociale», aggiunge Innocenti come presidente di Assirem, associazione nata sull'esempio americano.

Nel suo libro, scritto due anni fa, anche il grande tennista Novak Djokovic raccontava di

aver raggiunto la vetta della classifica, da numero due, solo dopo aver imparato a dormire correttamente. Ora, in un nuovo documento divulgativo, la Fondazione conferma l'efficacia di quattro mosse per auto-diagnosticare (se le nostre notti non rispettano questo vademecum) una sindrome che è condivisa da circa 9 milioni di italiani.

Primo: si dovrebbe dormire almeno l'85% del tempo che

trascorriamo a letto. Secondo: addormentarsi entro 30 minuti dal momento in cui si va sotto le lenzuola. Terzo: il risveglio non dovrebbe ripetersi più di una volta per notte (se succede, qualcosa non va). Quarto: se l'addormentamento iniziale risulta impossibile, mai rimanere stesi, bisogna invece alzarsi e restare svegli fino a un massimo di 20 minuti per favorire l'arrivo della stanchezza e dello stimolo a tornare a nanna.

Se le quattro condizioni non sono soddisfatte si va incontro alla nottataccia, ma non bisognerebbe lasciare che questi eventi dannosi raggiungano la cronicità perpetuandosi.

Le semplici indicazioni degli americani hanno l'approvazione di importanti società scientifiche. Secondo la Fondazione, il 27% della popola-

zione impiega almeno mezz'ora ad addormentarsi. Le ricerche — aggiungono gli esperti — dovrebbero essere indirizzate verso l'approfondimento dei fattori che inibiscono o favoriscono l'insonnia avvalendosi anche di dispositivi tecnologici che servono a monitorare cosa succede nelle ore del desiderato ronfano.

Assirem, associazione per l'educazione e la ricerca nella medicina del sonno, ha riassunto alcune regole in una guida. I sonnellini diurni, tanto per cominciare, sono controproducenti in quanto riducono la necessità di sonno la sera. È concessa solo una breve siesta dopo pranzo, mai nel tardo pomeriggio. Non guardare l'orologio durante la notte, meglio nascondere. Non è solo questione di ore, chiarisce Innocenti: «In media il fabbisogno è di 7-8 ore, ma la differenza la fa la qualità e non la durata. Se la prima manca, uno scarso rendimento durante il giorno è da mettere in conto».

Alimentazione corretta e stili di vita, ad esempio meglio non fare sport la sera, sono fondamentali. E i farmaci? Non vanno demonizzati, servono a facilitare il recupero dei bioritmi normali.

Margherita De Bac
mdebac@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

9

Milioni

Le persone che soffrono di insonnia in Italia

7-8

Ore

Il fabbisogno di sonno. Conta più la qualità della durata

27%

Le persone

che impiegano almeno una mezz'ora prima di addormentarsi

I consigli

● Secondo la National Sleep Foundation, la prima delle quattro regole del buon sonno è dormire almeno l'85 per cento del tempo di permanenza a letto

● Importante è anche il tempo che si impiega per addormentarsi. Secondo la fondazione americana non devono passare più di 30 minuti da quando ci si è messi a letto

● Un sonno caratterizzato da risvegli frequenti non è un buon sonno: se ci si risveglia più di una volta per notte è il segnale che qualcosa non va come dovrebbe

● I risvegli non devono superare i 20 minuti. Se si soffre d'insonnia, meglio alzarsi per favorire l'arrivo della stanchezza piuttosto che restare stesi

I consigli

● L'insonnia è un disturbo del sonno: chi ne soffre non riesce a dormire, dorme poco o male, nonostante il reale bisogno fisiologico dell'organismo

● Un corretto stile di vita può aiutare il riposo notturno. Attenzione all'alimentazione, per cominciare, e limitare il pasto serale.

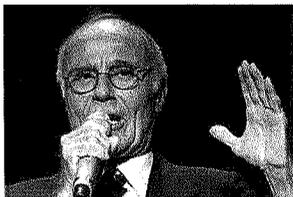
Non eccedere poi con le bevande eccitanti

● Fare sport aiuta ma è meglio non praticarlo di sera. Prima di addormentarsi limitare l'uso di tv, pc e tablet, preferire la lettura di un libro. Una tisana rilassante può favorire il sonno

● Perdere una notte può capitare, per scongiurare

però la perdita del ciclo del sonno evitare i sonnellini diurni. È concessa solo una breve siesta dopo pranzo, mai nel tardo pomeriggio



L'intervista**Tito Stagno:
«Sogno la Luna
se dormo male
la vedo sbiadita»**

«**S**ogno la Luna molto spesso. Se la vedo appannata significa che mi sono girato e rigirato nel letto. Quando è ben definita e splendente è segno di una bella dormita».

Il suo braccio di ferro con l'insonnia lo racconta così Tito Stagno, celebre conduttore del Tg1 quando nel 1969 Apollo atterrò sul nostro satellite.

Ne ha sempre sofferto?

«Insonnia alimentata dall'ansia di origine familiare e professionale. Sa, a quell'epoca ogni collegamento era da batticuore. Niente satellitari, le riprese erano ancora a pellicola».

Come sono le sue notti adesso?

«Va meglio, grazie a uno specialista che mi sta curando anche con i farmaci. Prima crollavo per poi svegliarmi a intervalli che duravano a lungo, fino a due ore».

Come trascorreva il tempo a occhi sbarrati?

«Luce accesa, lettura, le spalle sul cuscino. Proprio quello che non si dovrebbe fare».

I suoi sogni sono rimasti uguali negli anni?

«Proprio così e ricorrono, più o meno nitidi. Un paio di sogni spaziali a settimana non me li toglie nessuno. Navicelle che si agganciano, telecronache andate male per difficoltà tecniche, la maturità, l'esame di anatomia patologica sostenuto quando studiavo medicina pensando di diventare dottore. Poi è arrivata la Rai...».

M. D. B.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

