



Benessere > News

13 marzo 2015

Giornata mondiale del sonno: e tu, quanto dormi bene?



Gli esperti di medicina del sonno avvertono: chi dorme male rischia incidenti, malattie e deficit cognitivi. Ecco come correre ai ripari con i consigli mirati (e una guida da scaricare online)

Il 13 marzo 2015 si celebra l'ottava edizione della **Giornata Mondiale del Sonno**, organizzata dalla **World Association of Sleep Medicine**. Un'occasione per sensibilizzare sull'importanza di un corretto riposo, nonché sull'impatto negativo che i disturbi del sonno hanno sulla qualità della vita. Situazioni di stress, cattive abitudini e giornate frenetiche possono rendere difficoltoso il sonno notturno, determinando episodi di insonnia, che hanno un'elevata incidenza sulla popolazione a livello globale.

I RISCHI PER LA SALUTE – Secondo i più recenti studi, l'insonnia è collegata a elevati rischi di malattie cardiovascolari e deficit cognitivi e della memoria. I bambini che soffrono di disturbi del sonno, poi, possono sviluppare difficoltà di apprendimento. Infine, come sottolineato dai medici della World Association of Sleep Medicine, chi non riesce mai a dormire una notte intera senza risvegli intermedi presenta livelli più elevati della pressione sanguigna e una maggiore esposizione a obesità e diabete.

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI – Come comportarsi per favorire il buon sonno e liberarsi per sempre dell'insonnia? Il tema sarà al centro dei lavori del **congresso mondiale di medicina del sonno in programma a Seoul dal 21 marzo**. Tra le buone pratiche quotidiane, ecco le più importanti: evitare l'assunzione eccessiva di alcol e di caffeina almeno nelle 4 ore prima di coricarsi; non assumere a cena cibi troppo elaborati per favorire la digestione; fare attività fisica regolarmente, soprattutto nel pomeriggio, ma non prima di coricarsi; mantenere una temperatura confortevole in camera, tenendo ventilata la stanza; evitare i rumori e la luce per quanto possibile; non dormire vicino a sveglie elettriche o telefonini. Secondo una recente ricerca dell'Università Sorbona di Parigi, un sonnello pomeridiano, quando possibile, può essere utile per aiutare l'organismo a riprendersi da una notte trascorsa in bianco. Trenta minuti di riposo, infatti, rimediano agli effetti negativi della mancanza di sonno sul sistema immunitario e su quello neuroendocrino.

LA GUIDA DA SCARICARE – Il **Consorzio Produttori Italiani Materassi di Qualità** e l'**Associazione Italiana Medicina del Sonno (AIMS)** celebrano la Giornata Mondiale del Sonno con una guida completa al corretto riposo notturno. A partire dall'11 marzo, al link www.consorzio-materassi.it/come-dormire-bene sarà possibile scaricare gratuitamente la guida **"Come dormire bene"**, con tutte le regole base di igiene del sonno: cosa fare e cosa non fare prima di andare a dormire, quante ore è necessario dormire ad ogni età, come si dorme in gravidanza e come rilassarsi prima di coricarsi. Perché dormire bene è fondamentale per la qualità della nostra vita e per la nostra salute fisica e mentale.

Silvia Nava

LOTTOMATICA

BONUS DEL 100% della tua prima ricarica FINO A 300€*

GIOCA SUBITO

*Bonus progressivi e non finalizzati soggetti a condizioni

MARVEL ©2012 Marvel

Lotteria con Contratto Pubblico n° 12077

Informazioni sulle probabilità di studio e sul superamento di gioco sul sito www.lottomatica.it e presso i punti vendita

IL GIOCO PUÒ CAUSARE DIPENDENZA PSICOLOGICA **18+** IL GIOCO È VETATO AI MINORI DI ANNI 18

LA NOTIZIA DI OGGI

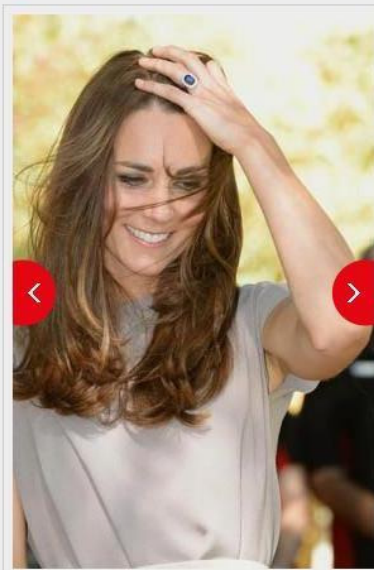


CHE GIORNATA!
L'insegnante partorisce in auto e poche ore dopo passa l'esame: la doppia festa di Fabiola, Nicole e papà Daniele - LEGGI | FOTO

HOT VIP

I PIÙ VISTI DI OGGI

1 Kate Middleton



NOVITÀ

OGNI MERCOLEDÌ UN ROMANZO A SOLI € 6,90 IN PIÙ* IN EDICOLA CON OGGI

SCOPRI DI PIÙ