



# LE 10 REGOLE PER DORMIRE BENE

## DA DOVE INIZIARE

I benefici di un sonno adeguato si ripercuotono sulla vita attiva: diminuisce lo stress e migliora la memoria. Per migliorare il riposo sono utili i nostri consigli, ovviamente da seguire in maniera meticolosa finché diventino delle sane abitudini.



### PRIMA REGOLA: MANTENERE GLI STESSI RITMI

Sembrerà assurdo ma dormire la domenica fino all'ora di pranzo è controproducente, non serve a recuperare le ore di sonno perse durante la settimana ma anzi disturba il ritmo sonno-veglia. L'orario in cui ci si corica e l'orario in cui ci si sveglia deve essere costante.



### SECONDA REGOLA: MUOVERSI

Adulti che hanno una vita sedentaria e riescono a dedicare del tempo all'attività sportiva almeno tre volte alla settimana migliorano la qualità del loro sonno. Il fitness però deve essere svolto lontano dall'ora in cui si va a dormire.



### TERZA REGOLA: MANGIARE LEGGERO

Non basta ripeterlo, una cena pesante è nemica di un buon sonno. Scegliete pietanze veloci da digerire e non troppo caloriche, mangiate un paio d'ore prima di andare a letto.



### QUARTA REGOLA: NON FUMARE

Uno studio ha dimostrato come dopo una notte di sonno i fumatori sono quattro volte meno riposati di chi non fuma. I ricercatori della Johns Hopkins University School of Medicine hanno collegato questo disturbo all'effetto stimolante della nicotina. Inoltre i fumatori spesso hanno anche disturbi respiratori come le apnee e il russamento.



### QUINTA REGOLA: VIETATO BERE PRIMA DI DORMIRE

Bere alcolici prima di andare a letto è sbagliato, anche se vi sembrerà di addormentarvi più facilmente il risveglio sarà difficile e vi accorgete di non aver riposato bene.



### SESTA REGOLA: MEGLIO UN LIBRO DEL PC

Un'ora prima di andare a letto dimenticate tutti i gadget tecnologici: smartphone, tablet, pc e televisione non conciliano il sonno, perché la luce che emettono risveglia il cervello. E' preferibile un buon libro.



### SETTIMA REGOLA: DORMIRE DA SOLI

Cani e bambini devono imparare a dormire nei loro lettini. Gli adulti che dormono con un animale domestico nel letto oppure con un bambino hanno una bassa qualità del sonno. Meglio insegnare ai cuccioli fin da piccoli qual è il posto giusto per dormire.



### OTTAVA REGOLA: ABBASSARE LA TEMPERATURA

Per dormire non serve un caldo tropicale, la temperatura ideale è piuttosto bassa, intorno ai 15° C. E' importante regolare il termostato con una temperatura diversa tra il giorno e la notte.



### NONA REGOLA: SPEGNERE LA LUCE

La luce comunica al cervello che è ora di alzarsi, meglio spegnerla e rendere la stanza più buia possibile. Ovviamente è necessario anche spegnere il monitor del pc, la cui luce disturba l'organismo e sregola la produzione di melatonina.



### DECIMA REGOLA: IL LETTO È FATTO PER DORMIRE...

...e per dedicarsi al sesso, non usatelo per mangiare, guardare la tv, studiare o lavorare. Se per caso vi svegiate nel cuore della notte e faticate a riprendere sonno alzatevi e fate qualcosa di tranquillo per poi tornare a coricarvi quando è tornato il sonno.