SESSO
I gesti di seduzione che piacciono agli uomini

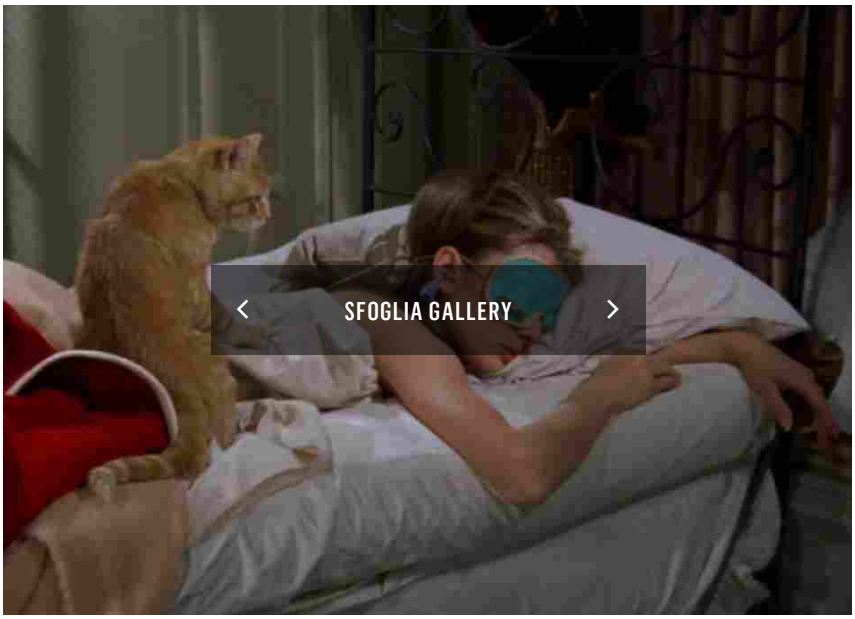
SESSO
15 segnali che è innamorato pazzo di voi

SESSO
Matrimoni, uno su due finisce per colpa dei social

BENESSERE . SALUTE E PREVENZIONE

Sonno perduto: strategie, app ed esercizi per ritrovarlo

14 SEP, 2018
di **ROSSELLA FIORE**



Durante il sonno il nostro corpo auto ripara e fa il carico di energia. Ma non tutto il riposo è generante. A fare la differenza è qualità delle onde cerebrali che può essere potenziata con la pratica dello yoga o della corsa, ma anche con sonnellini guidati in palestra e rituali della buonanotte o monitorata con speciali cardiofrequenzimentri

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

Magda Belmontesi

«Di notte specialmente», cantava Donatella Rettore nel 1994. E aveva ragione: è il momento in cui corpo e cervello si rigenerano. In particolare, dalle 11 alle 5 del mattino, quando gli organi vitali riposano e richiedono meno sangue, l'organismo si auto ripara, creando nuove fibre muscolari, complice la produzione della somatropina, si rigenera la pelle e il rischio di infarto e ictus diminuisce del 22%, a detta del Journal of Sleep Research, pubblicazione specializzata sugli sulla qualità del sonno.

«Di notte, si ha un picco di ormone della crescita e **la proliferazione cellulare può aumentare fino al 45%**. Per beneficiare di questo effetto è necessario però un sonno di qualità che riduca lo stress, causa della produzione di radicali liberi», spiega Magda Belmontesi, dermatologa e docente alla scuola superiore di medicina estetica Agorà di Milano.

LEGGI ANCHE

Dormire nudi fa bene alla salute

Un riposo di qualità: le onde del riposo

«Se abbiamo dormito male ce lo si legge in faccia», spiega Alessandro Cicolin, responsabile del Centro di medicina del sonno della Città della salute di Torino. «I muscoli mimici sono contratti. Ma non solo: esiste una **correlazione profonda tra sonno e invecchiamento regolata dai livelli di melatonina**, l'ormone che sincronizza il ritmo sonno veglia, e che ha anche una forte azione antiossidante, tanto da essere chiamato l'ormone della giovinezza». Il sonno si divide in cicli di 70 minuti durante i quali si alternano fasi rem, in cui si sogna, e altre fasi che vanno **dal dormiveglia N1 a stadi più profondi, fino all'N4,** che precedono la fase rem. Non solo dalla melatonina: la qualità del sonno dipende anche dall'adenosina, una sostanza secreta dal cervello, che viene smaltita solo con il sonno profondo: «C'è chi ha bisogno di più ore, chi meno. Ma se per esempio si fanno le ore piccole, la notte dopo non si dormirà il doppio, semplicemente aumenterà il sonno a onde lente, delta e theta. Quello che ci riposa e rigenera», spiega Cicolin. Se il sonno notturno è, però, per molti un'utopia, la buona notizia è che anche il rilassamento profondo e l'ipnosi possono avere delle ricadute benefiche su corpo e cervello: «Durante l'ipnosi, la mente fluttua tra le onde theta, le onde del subconscio. In questo stato, libera risorse e potenzialità, mentre il corpo aumenta le difese immunitarie e i livelli di serotonina, l'ormone della felicità. L'ipnosi ha anche un effetto ringiovanente perché allunga i telomeri, protettori del Dna, che si deteriorano con l'età», dice Barbara Furnaro, psicoanalista e ipnologa dello Spazio Orbita di Milano.

LEGGI ANCHE

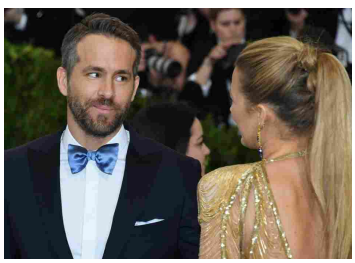
Coppia, dormire vicini-vicini è meglio!

TOP STORIES

SESSO

Il galateo del sesso

di GAIA PARENTI



SESSO

Codice abbonamento: 095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Riti propiziatori

L'igiene del sonno è fondamentale: «Mezz'ora prima di andare a letto bisognerebbe rallentare il ritmo delle attività, soprattutto sui social, per permettere alla melatonina di entrare in azione. **L'ideale sarebbe avere un'abitudine, come la classica camomilla,** che non ha effetti ipnotici, se non quello di suggestionarci e prepararci al ritiro notturno», dice Cicolin. Tra le pratiche presonno lo yoga Nidra promette miracoli: «Con la respirazione Pranayama a narici alternate ci si può addormentare in un minuto», consiglia Deborah Gheller, responsabile Yoga City Zen di Milano. «È un sonno attivo su onde theta. Dopo, ci si risveglia rigenerati». L'azienda australiana di cosmetici bio Bush Flower, invece, ha formulato creme notte con estratti di fiori calmanti.

La palestra del riposino

Il buon riposo, come abbiamo visto, può essere allenato. Anche in palestra. Ci hanno pensato i centri fitness inglesi David Lloyd Clubs, da qualche mese a Milano. Il napercise (da nap, ovvero pisolino, ed exercise, esercizio fisico) si pratica in piccoli gruppi e consiste in una fase di preparazione, ovvero di esercizi di stretching e yoga sotto la guida di un istruttore. **La sessione prevede una ventina di minuti di sonno vero e proprio,** più altri dieci minuti di risveglio lento, accompagnato da esercizi di stretching. Il completo riposo avviene anche grazie al sound track appositamente studiato per il **rilassamento profondo**. E anche la temperatura della stanza non è casuale: 19 gradi, quella ideale per favorire il consumo di calorie nonostante l'inattività e scongiurare la *perspiratio insensibilis,* ovvero la disidratazione della pelle. La frequenza consigliata è una o due volte alla settimana, dopo un pranzo leggero e non oltre le tre del pomeriggio per evitare difficoltà ad addormentarsi alla sera.

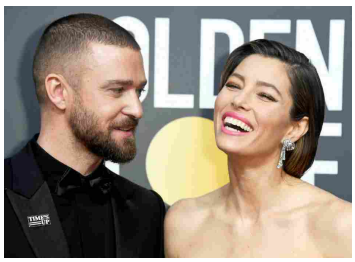
LEGGI ANCHE

Elogio del pisolino, ecco perché fa bene

La camera di Morfeo

Se siete degli insonni di passaggio a Torino, fermatevi al **Turin Palace Hotel** e chiedete la **camera 403**, appositamente studiata per farvi cadere nelle braccia di Morfeo, dalla qualità delle lenzuona in puro lino, alla struttura del materasso, al menu di cuscini e tisane per favorire il buon riposo. Non solo, lo spa menu è stato inserito il trattamento *Joyful Sleeping di Dolomiti Water* per preparare il corpo al riposo notturno. **Il massaggio agisce sui meridiani collegati con il ritmo sonno/veglia**, il massaggio assicura una buona ossigenazione dei tessuti attraverso esercizi di respirazione profonda funzionali alla produzione di endorfine; stimola lo sblocco del sistema linfatico e rilassa progressivamente tutti i gruppi muscolari del corpo regolarizzando i flussi energetici così da migliorare la qualità del riposo. Il pacchetto *Dolce dormire*, include il massaggio *Joyful Sleeping*, cena al

Amore, i 12 match dello zodiaco che funzionano
di ALICE ROSATI



SESSO
25 segnali che vi state innamorando (o lo siete già)
di FRANCESCA FAVOTTO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095256

Magda Belmontesi

ristorante dell'hotel Les Petites Madeleines e pernottamento nella camera *Buona Notte* a partire da 300 euro a camera per la matrimoniale.

Il guardiano 2.0 del sonno

Anche la tecnologia arriva in soccorso degli insonni. L'azienda Garmin, specializzata nella produzione di dispositivi Gps per l'automotive e lo sport in e outdoor, ha lanciato di recente il nuovo caridiofrequenzimetro ***vívosmart 4*** che permette di misurare la qualità del sonno, il livello di stress e dell'energia a partire dalla misurazione della frequnza cardiaca. Con la funzione *Body battery,* il dispositivo elabora i dati raccolti e suggerisce il momento migliore per fare attività sportiva per mantenere un buon livello energetico responsabile anche della qualità e della durata del sonno.

Ma come avviene il procedimento? «Si consiglia di indossare *vívosmart 4* tutte le notti e tutto il giorno poiché si tratta di una fitness band ergonomica. È fondamentale che la si indossi 24/7 per una migliore analisi. A intervalli regolari di qualche minuto si attiva il sensore Pulse Ox, ovvero il pulsossimetro integrato che rileva l'aumento della saturazione di emoglobina SpO2 del sangue, dato dal quale si possono ipotizzare i momenti di apnea durante il sonno. I movimenti notturni vengono invece registrati dall'accelerometro, mentre la variabilità cardiaca (HRV) rilevata dal lettore del battito cardiaco aiuta vívosmart 4 a riconoscere le fasi REM. Teniamo a specificare che vívosmart 4 non è un dispositivo medico. Pertanto suggeriamo che, in caso di disturbi del sonno reali ed importanti, ogni valutazione sia debitamente eseguita da un medico preposto e via polisonnografia», spiega Matteo Bortesi, Product Marketing Manager Fitness di Garmin Italia.**E in che modo può misurare il livello di stress?** «Gli strumenti Garmin non sono dispositivi medici. In caso di patologie serie, suggeriamo sempre di consultare medici professionisti e qualificati. Se l'utente però gode di buona saluta, possiamo dire che la rilevazione da parte di *vívosmart 4* di un livello di stress con un punteggio alto o medio alto (tra i 65 e 100 punti) può indicare un affaticamento mentale e fisico. Giusto rimedio a questo stato di affaticamento potrebbe essere del buon riposo attivo, come una camminata, una corsetta leggera, lo yoga o il pilates».

MORE

NETWORK
Lo yoga finanziario, quando la felicità fa i soldi

FITNESS
The power of yoga

WHAT WOMEN WANT
5 consigli per dormire meglio insieme al partner

Codice abbonamento: 095256

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Magda Belmontesi