

BENESSERE

**PAGINE
UTILI!**

Dimmi come dormi...

...ti dirò come stai: così le abitudini notturne influiscono sulla salute



**Audrey Hepburn
in Colazione da Tiffany**

A pancia in giù: un'ottima posizione se non si hanno fastidi cervicali.

NON ABBIAMO IL POTERE DI DECIDERE COME PRENDERE SONNO MA POSSIAMO PREPARARE STANZA, LETTO E ANCHE NOI STESSI PER MIGLIORARNE LA QUALITÀ

di Erika Riggi

«Il sonno non si pensa», dice, con una battuta, Pierluigi Innocenti, fondatore ed ex presidente di Assirem, Associazione scientifica italiana per la ricerca e l'educazione nella medicina del sonno. Vale per l'addormentamento: «Più vi impegnate a dormire, meno riuscirete a farlo», assicura Innocenti: «Se rimanete attivi cerebralmente, lo inibirete». Ma vale anche per le posizioni che si assumono nel corso della notte: «Per quanto ci impegniamo ad assumerne una la sera, ci muoveremo spontaneamente e la modificheremo», dice Fabio Zaina, fisiatra di **Isico** (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale, isico.it). Ma se su assopimento e contorsioni notturne non abbiamo potere, molto possiamo fare per superare quei disturbi che un cattivo riposo comporta,

dalla stanchezza, generale e mentale, che provoca dormire male, al mal di schiena.

IL BUON SONNO INIZIA DI GIORNO

Preparate il riposo fin dal mattino, fa-

cendo attività fisica, controllando le posizioni che assumete e passando tempo alla luce del sole per "risincronizzarvi" con i ritmi circadiani. Evitate pisolini e, avvicinandosi la sera, sostanze eccitanti (caffè, cioccolato, ma anche fumo e al-

SCEGLI BENE MATERASSO E CUSCINO

Il materasso deve essere rigido? «Non è detto: meglio una **densità media. Soprattutto andando avanti con l'età**, deve accogliere il corpo, cedendo leggermente, appoggiato su doghe che diano una base solida», dice Alessandra Negrini, fisioterapista di **Isico**. Ecco la sua mini-guida alla scelta.

- Optate per quelli in lattice se di notte vi muovete molto, e per i memory foam, che si adattano più lentamente, se siete freddolosi.
- Il **cuscino** è fondamentale per rilassare collo e spalle: deve riempire

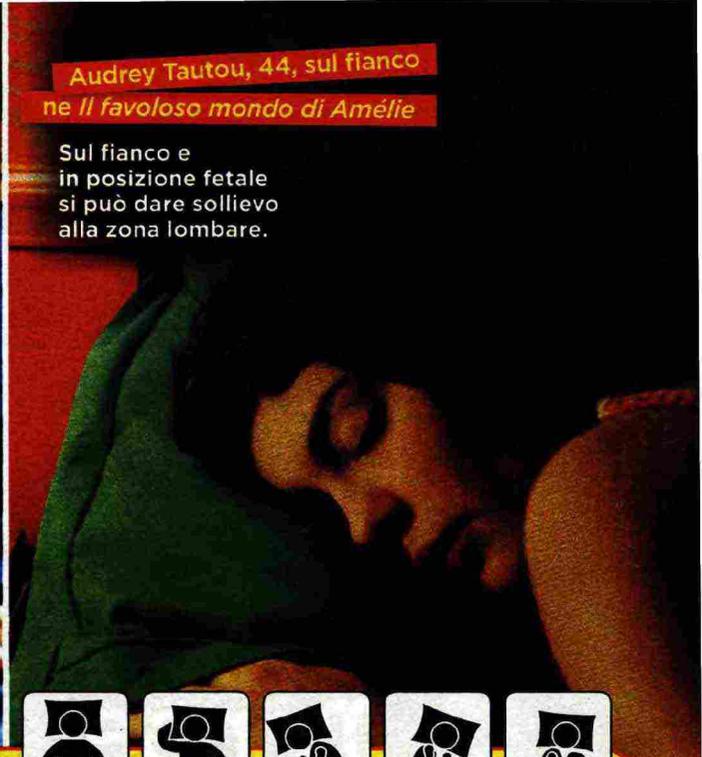
lo spazio tra testa e materasso, dunque più alto se si dorme su un fianco (la testa si allinea alla colonna vertebrale), più basso se si dorme supini o proni.

- La scelta è amplissima ma **deve essere personalizzata**. Non è detto che i cuscini per cervicalgie facciano per voi: quello di piuma, più semplice, potrebbe essere più facile da gestire.
- L'ideale per scegliere sarebbe dormirci per qualche notte (**all'inizio qualsiasi cambiamento dà una sensazione di disturbo**): su quelli che volete comprare o su tipi simili.



Fabrizio Bentivoglio, 64
Supino nel film *Sciàlla*

Supino, con un cuscino molto alto: la testa non è allineata con la colonna.



Audrey Tautou, 44, sul fianco
ne *Il favoloso mondo di Amélie*

Sul fianco e in posizione fetale si può dare sollievo alla zona lombare.

QUAL È LA TUA POSIZIONE? PUOI PERFEZIONARLA

1 SUPINA Il peso è distribuito in modo uniforme. Se genera tensione nella zona lombare, un cuscino sotto le ginocchia aiuta a mantenere la naturale curva della colonna.
2 A PANCIA IN GIÙ È la migliore, anche se spesso non è tollerata da chi ha la schiena rigida. Mantenendo la lordosi lombare, previene l'ernia al disco e squilibri futuri (chi dorme così, da anziano cade meno in avanti). Può dare

fastidio a chi soffre di cervicale. **3 FETALE** e **4 SUL FIANCO** Ciascuno sceglie il proprio grado di "rannicchiamento": inferiore per chi ha protrusioni discali, maggiore in caso di tensioni lombari. **5 CUSCINO TRA LE GAMBE** La posizione laterale può affaticare la parte bassa della schiena. Un cuscino tra le ginocchia può aiutare (consigliato in gravidanza, obbligate alla posizione laterale).



col, che dà una sedazione destinata ad abbandonarci e invece inibisce il sonno più profondo). A cena? Carboidrati.

La stanza da letto deve essere usata solo per dormire. Silenziosa, buia e senza tv, con un'umidità al 60% e temperatura tra i 18 e i 20 °C. Durante il sonno la nostra temperatura si abbassa, arrivando al minimo intorno alle 4. Se la camera è calda questo raffreddamento è più complicato. Per la stessa ragione, utile un bagno caldo la sera: aiuta a disperdere calore. Se vi svegliate, non guardate la sveglia: vi sveglierebbe di più. Ma se non vi riaddormentate, alzatevi: lo stato di veglia fa produrre adenosina, la sostanza che poi fa addormentare. Il dormiveglia a letto, no. Quando avete sonno, andate a letto. Vietato addormentarsi sul divano e usare la sera computer e cellulare.

PREVENIRE I DOLORI

Il mal di schiena, nel 50% dei casi, si

manifesta la mattina. Questo perché durante la notte i dischi intervertebrali (sorta di ammortizzatori idraulici fraposti tra le singole vertebre) si riempiono d'acqua: è la ragione per cui appena svegli siamo "più alti" di 1-2 centimetri rispetto alla sera. Se avvertite un **indolenzimento appena svegli**, utile fare subito, ancora a letto, qualche esercizio di stretching: se non ci sono cause più importanti, basterà ad alleviare il fastidio. Se avvertite dolore di notte, anticipate gli esercizi alla sera, prima di dormire.

Soprattutto dopo i 40 anni, **coricatevi sedendovi sul letto**, sdraiandovi di lato e poi sollevando le gambe. Idem al risveglio, passate dalla posizione laterale. La prima cosa da fare se ci si sveglia per un disturbo durante la notte è variare la posizione. Se girandovi passa ma dopo un po' ricompare e questo succede in qualsiasi posizione assumiate, il mal di schiena è probabilmente di origine

muscolare. Se il dolore è riconducibile a un problema articolare o a un'ernia, troverete **la vostra posizione preferita**, magari anche un po' sbilanciata: potete assecondarla, nessuna è sbagliata. Anzi, a letto siete "in scarico", quindi non correte rischi, anche in presenza di una patologia (vale anche per i ragazzini con cifosi, per esempio). Avete trovato la posizione che fa per voi? Cercate di adottarla nell'ultima parte della notte, anche per 10 minuti: vi sveglierete meglio.

Se avete **crampi notturni**, potrebbe trattarsi di problemi alla schiena oppure muscolari (muscoli accorciati), acuiti dal rallentamento della circolazione sanguigna. Oppure di una carenza di potassio. Fate un po' di stretching e verificate con il medico eventuali carenze. Prima di accusare il materasso del disturbo (vedi box a sinistra), valutate quando insorge il dolore: se è nella seconda parte della giornata, il letto non c'entra.

● Le ore di sonno consigliate a un adulto sono 7-9 a notte: significa che passiamo a letto il 30% della nostra vita **OGGI 91**