

CONSIGLI PER UN BUON SONNO

SFRUTTA LA LUCE

- La **luce** del sole è il nostro principale sincronizzatore del ritmo sonno-veglia
- L'esposizione a una luce troppo intensa la sera favorisce i risvegli notturni e diminuisce la produzione di melatonina, ormone che favorisce il sonno

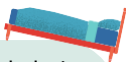
SII REGOLARE

- Il nostro ritmo sonno-veglia è regolato da un orologio biologico interno
- Tale orologio è sincronizzato con l'alternarsi della luce e del buio esterno
- È importante cercare di mantenere degli orari di addormentamento e risveglio il più possibile stabili per evitare uno sfasamento tra il nostro orologio interno e il sincronizzatore esterno



IL LETTO SOLO PER DORMIRE!

- Cerca di andare al letto solo quando hai sonno
- Cerca di evitare di stare a letto sveglio, guardando la Tv, leggendo, ascoltando musica o altro
- Se durante la notte capita di svegliarti ed avere difficoltà a riaddormentarti, meglio alzarti e recarti in un'altra stanza per dedicarti a un'attività rilassante, piuttosto che rigirarti nel letto



LA TEMPERATURA GIUSTA AIUTA

- La temperatura ottimale è intorno ai 18°C
- Una temperatura troppo alta (24°C +) provoca movimenti continui del corpo durante il sonno e numerosi risvegli
- Una temperatura troppo bassa (minore di 12°C), al contrario, rende difficile l'avvio del sonno, e favorisce sogni spiacevoli



ATTIVITA' FISICA? DIPENDE

- Evita l'attività fisica la sera, potrebbe render difficile l'addormentamento
- Cerca di terminare qualsiasi attività impegnativa, mentale o fisica, almeno 2 ore prima di andare a letto
- Dedicati ad un'attività rilassante prima di andare a letto



LIMITA LA NICOTINA

La nicotina è una sostanza eccitante:



- Ha effetti stimolanti sul sistema nervoso centrale
- Rende difficile l'addormentamento ed il sonno durante la notte
- Provoca risvegli frequenti nelle persone che ne fanno un uso esagerato

OCCHIO ALLA DIETA!

- Non andare a letto a stomaco vuoto, perché la fame fa restare svegli
- Mangia solo cibi leggeri a cena
- I carboidrati favoriscono il sonno
- Non mangiare se ti svegli durante la notte
- Evita le diete drastiche perché provocano una frammentazione del sonno



CAFFE' E ALCOOL SOLO 4 ORE PRIMA

Limita l'uso di caffeina e alcolici almeno 4 ore prima di addormentarti, perché:

- Ha un effetto stimolante
- Gli effetti possono durare per ore
- Provoca dei cambiamenti nella normale struttura del sonno
- Provoca frequenti risvegli ed aumenta il percentuale di sonno leggero
- Può aggravare alcune patologie del sonno, come i disturbi respiratori
- Può creare facilmente dipendenza



La caffeina è presente in altre sostanze come tè, cioccolato, cacao, bibite gassate ecc.