

NORME DI IGIENE DEL SONNO

Il comportamento durante le ore diurne, soprattutto nelle ore precedenti il momento di coricarsi, può influenzare la qualità del sonno notturno.

L'abitudine all'osservanza di comportamenti corretti migliora la qualità del sonno ed è di fondamentale importanza se si soffre di disturbi del sonno.

FONDAMENTI SCIENTIFICI

Norme ambientali

Fattori quali la luce, il rumore o sensazioni fisiche fastidiose (fino al dolore), costituiscono stimoli che a livello del sistema nervoso centrale attivano i sistemi della veglia, rendendo difficile l'insorgere o il mantenimento del sonno. Una buona igiene dell'ambiente di sonno, favorirà il relax in senso fisico e psicologico attraverso l'attenuazione degli stimoli fisici risveglianti e l'allontanamento dagli oggetti simbolo dell'attività di veglia.

Norme dietetiche

- La caffeina e le sostanze analoghe esercitano a livello dei centri nervosi (tronco dell'encefalo e corteccia cerebrale) una attività eccitante e dunque risvegliante. Esistono studi sperimentali su volontari sani, che dimostrano come a determinate dosi e tempi di somministrazione la caffeina induce insonnia.
- L'alcol è al contrario un sedativo, ma la sua azione è molto rapida. Dopo aver velocemente favorito il sonno, l'alcol viene eliminato rapidamente dall'organismo e il sistema nervoso centrale entra (come accade nelle "sindromi di astinenza") in uno stato di relativa "ipereccitabilità" con conseguente facilitazione dei sistemi della veglia e quindi risvegli nel corso del sonno notturno.

Abitudini viziate

- Il fumo di sigaretta o pipa comporta assunzione di nicotina, sostanza con effetti eccitanti sul sistema nervoso centrale. Il fumo inoltre ha effetti irritanti e congestionanti sulle vie respiratorie e può quindi favorire la comparsa di disturbi respiratori durante il sonno con conseguenti disturbi del sonno stesso.

Norme comportamentali

Il ciclo sonno-veglia dell'organismo è regolato da quello che viene comunemente chiamato "orologio interno", un complesso meccanismo neuro-ormonale, di cui fanno parte determinate zone del sistema nervoso centrale (principalmente il diencefalo; la ghiandola pineale con la secrezione della melatonina) e che, anche in assenza di stimoli esterni, fa sì che noi ciclicamente alterniamo veglia e sonno.

Il sistema di regolazione interna è adattabile e si lascia ritmare dagli stimoli esterni (soprattutto dall'alternanza di luce/buio). La luce, attraverso la retina, manda impulsi al diencefalo e interferisce con la secrezione di melatonina.

Tra i tanti fattori che possono contribuire a mantenere l'orologio interno "regolato" e in fase con gli stimoli del mondo esterno, è senz'altro importante il mantenimento di abitudini e orari di sonno quanto più possibile regolari e costanti. Diversamente l'orologio interno può essere disorientato e il ritmo sistema veglia/sonno può diventare irregolare, con insonnia notturna e sonnolenza diurna, analogamente a ciò che accade ai lavoratori turnisti, costretti da motivi professionali a variare i propri orari e dormire o vegliare in orari non consueti.

Una breve “siesta” nel primissimo pomeriggio (30’ al massimo), è sentita come una necessità da molti e non interferisce significativamente con il sonno notturno.

Sonnellini serotini o dopo cena (sonno sul divano prima di andare a letto) sono invece deleteri per la quantità e qualità del sonno notturno perché “consumano” in anticipo la quota di sonno che dovrebbe essere “consumata” nella notte.

L’esercizio fisico influenza il sonno a seconda dell’intensità, della durata e dell’ora in cui viene praticato.

Verosimilmente, l’esercizio fisico influenza il sonno attraverso più meccanismi:

- aumento della temperatura corporea
- modificazione nella secrezione di melatonina
- influenza sul livello di relax e comfort psico-fisico.

La regolazione della temperatura corporea è strettamente connessa con quella del ciclo sonno/veglia. Alla diminuzione della temperatura corrisponde un aumento della propensione al sonno. L’attività fisica praticata molto prima di coricarsi comporta un aumento della temperatura, che in seguito scenderà, creando una condizione di propensione al sonno. Viceversa, l’esercizio fisico praticato nelle ore immediatamente precedenti l’ora di coricarsi provoca un aumento di temperatura che ostacola l’addormentamento, che potrà avvenire solo dopo che la temperatura corporea sarà discesa.

Analogamente, un bagno caldo serale, specie se prolungato, può ostacolare l’addormentamento.

CONSIGLI PER DORMIRE BENE

Adulti:

1. Andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora.
2. Non fare sonnellini pomeridiani più lunghi di 45 minuti.
3. Evitare l’assunzione eccessiva di alcool almeno nelle 4 ore precedenti al momento di coricarsi e non fumare.
4. Evitare la caffeina nelle 6 ore prima del momento di coricarsi. Questo include caffè, the e molte bevande gassate, così come il cioccolato.
5. Evitare cibi pesanti, speziati o particolarmente zuccherini almeno 4 ore prima del momento di coricarsi. Un leggero snack prima di coricarsi è accettabile.
6. Fare attività fisica regolarmente, ma non prima di coricarsi.
7. Usare un letto confortevole.
8. Mantenere una temperatura confortevole nella stanza da letto e mantenere ventilata la stanza.
9. Evitare tutti i rumori ed eliminare da luce ambientale per quanto possibile.
10. Usare il letto per dormire e fare sesso. Non usare il letto come ufficio, studio o stanza di ricreazione.

Bambini/adolescenti:

1. Andare a letto sempre alla stessa ora, preferibilmente entro le 21.
2. Utilizzare orari di sonno consoni all’età.
3. Stabilire e mantenere routine costanti per andare a letto.
4. Rendere la stanza da letto favorevole al sonno: fresca, buia e tranquilla.
5. Incoraggiate Vostro figlio ad addormentarsi da solo.
6. Evitare l’esposizione a luce intensa al momento di andare a letto e durante la notte. Aumentate l’esposizione alla luce al mattino.
7. Evitare pasti abbondanti/pesanti e l’esercizio fisico sostenuto in prossimità del momento di coricarsi.
8. Mantenere tutti gli apparecchi elettronici, inclusa la televisione, il computer e il cellulare fuori dalla stanza da letto e limitate l’uso di questi apparecchi in prossimità del momento di coricarsi.
9. Evitare la caffeina, incluse molte bevande gassate, il caffè e il the (anche il the freddo).
10. Mantenere degli orari regolari, inclusi gli orari dei pasti.