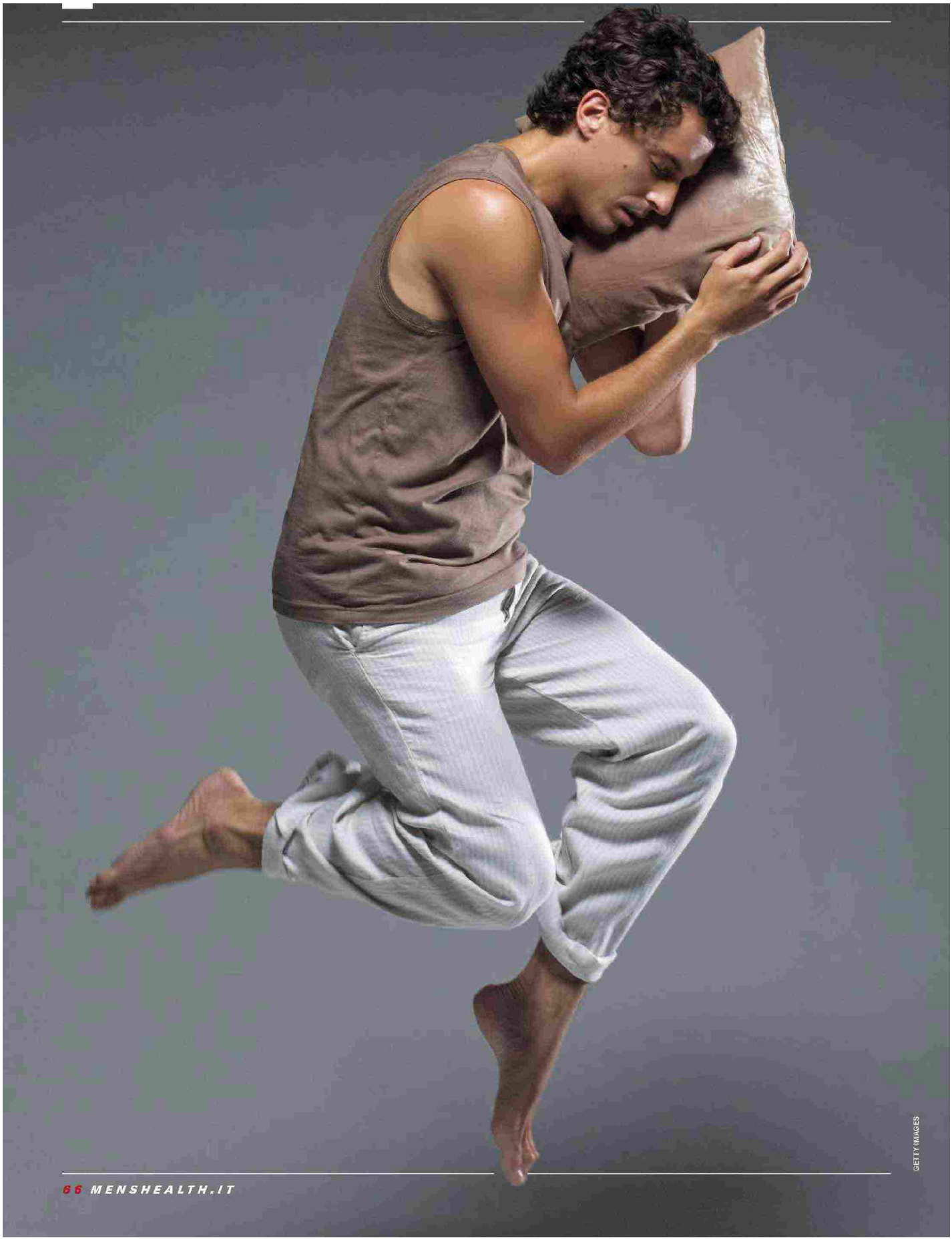
Men'sHealth

Mensile

Aboca
Innovazione per la salute

Data 05-2023
Pagina 66/73
Foglio 1 / 8



GETTY IMAGES

053414

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SONNO

Il sonno è una delle fasi biologiche più misteriose, ma è anche tra le più importanti per vivere bene e stare in forma

DI SARA CANALI

PER PARLARE DI SONNO, dobbiamo partire da un paradosso: dormire è fondamentale, ma ancora non sappiamo esattamente perché. Sono diverse le teorie che sono state elaborate e l'ultima, in termini di tempo, è quella della "pulizia" secondo la quale, durante il sonno, il cervello mette in moto un sofisticato sistema che, sfruttando l'espansione in volume di una rete di canali tra i neuroni, permette al liquido cerebrospinale di scorrere per smaltire prodotti di scarto come la proteina beta-amiloide. Ancora oggi, però, sono in corso studi per analizzare il fenomeno e cercare quelle molecole o reazioni che darebbero una valenza scientifica ed empirica alla nostra necessità di metterci in modalità "off" durante la notte. Quello che si è scoperto a oggi è che le funzioni del sonno, oltre a quelle di pulizia, hanno a che fare con il momento di ristoro delle energie, una riduzione dell'utilizzo delle calorie e un buon equilibrio tra funzione infiammatoria e antinfiammatoria. Durante le ore notturne, si consolida la memoria anche dal punto di vista immunologico, mentre aumentano in numero ed efficienza le sinapsi che, grazie al processo di pulizia, sono in grado di connettersi meglio.
Più fortuna si ha invece con le ricerche che hanno a che vedere con quello che accade quando non dormiamo e quali sono le conseguenze in caso di carenza o privazione di sonno. «Sono ancora tanti gli studi in corso e che coinvolgono le neuroscienze», dice Letizia Galasso, ricercatrice presso l'Università degli Studi di Milano e docente a contratto in Anatomia e morfologia umana. «Ho fatto un Dottorato in ambito di Cronobiologia che è la scienza che studia i ritmi biologici che possono essere interpretati secondo delle sequenze temporali, e posso affermare che, nonostante tutto, ancora non sappiamo esattamente come funziona il nostro cervello. Di sicuro, quella del sonno è una capacità che interviene per la nostra sopravvivenza. Durante il riposo, entrano in azione proteine e agenti chimici che vanno ad eliminare le tossine e le materie di scarto per tenere attive le connessioni neurali. Quando si studia la sera e si va a dormire appena finito, il giorno dopo è più facile ricordarsi le nozioni perché il sonno ci ha aiutato a fissare dei ricordi».

053414

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Men'sHealth

Mensile

Aboca
Innovazione per la salute

Data 05-2023
Pagina 66/73
Foglio 3 / 8

Le fasi del sonno: punta alla N3

IL SONNO è uno stato fisiologico e comportamentale complesso che ha due stati primari basati su parametri fisiologici. Questi sono: il sonno con movimenti oculari non rapidi (NREM) cui fa seguito il sonno con movimenti oculari rapidi (REM). Il primo si divide in 3 diverse fasi: la N1 ovvero appena ci si addormenta e rappresenta dunque una fase di sonno molto leggero che dura pochi minuti, seguita dalla N2, quella del sonno leggero che rappresenta il 50% della notte e infine la N3, ovvero il sonno profondo. La fase REM invece è quella degli aspetti più cognitivi e mentali che hanno a che fare con la concentrazione, la memoria e l'umore. «Durante un episodio di sonno di una media di 8 ore c'è la ripetizione di circa 5 cicli di queste fasi, che chiamiamo cicli circadiani», continua Letizia. «Ognuno di essi dura circa 90 minuti durante i quali il nostro sonno continua a passare da uno stadio di sonno NREM a una fase di sonno REM, dunque da uno stadio leggero, per arrivare a uno più profondo e poi si ricomincia. Questi cicli possono essere anche intervallati da degli episodi di risvegli di cui abbiamo poca memoria». In genere, le prime 4 ore di sonno rappresentano quello più profondo, mentre le seconde 4 sono quelle in cui si svolge la fase REM.

Ti sei mai chiesto perché si dorme di notte?

UNA DOMANDA che, nella sua banalità, racconta molto sulla natura dell'essere vivente e delle sue fasi di vita. In natura esistono diversi fenomeni ritmici che coprono archi di tempo di diversa lunghezza. Si va da ritmi brevi come quelli della respirazione o del battito cardiaco, a fenomeni che durano ore come i cicli sonno/veglia. Il ritmo endogeno dell'organismo è di circa 24 ore e si è sincronizzato sull'alternanza luce-buio. «I nostri ritmi sono innati e non possono essere creati, ma possono essere modulati dall'esterno. Nelle ore di luce abbiamo inserito diverse attività, dalla scuola, al lavoro fino al tempo libero e alla socialità e, a seconda del momento di vista che stiamo vivendo, saremo più portati a seguire un certo ritmo e alternanza tra veglia e sonno. Per un buon equilibrio psico-fisico e per evitare l'insorgere di patologie la cosa migliore sarebbe adottare uno stile di vita il più stabile possibile. L'importanza di avere pasti regolari, andare a dormire alla stessa ora tutti i giorni indipendentemente che si tratti di settimana o week end, aiuta il nostro riposo. Parola d'ordine: regolarità. Più siamo accorti. Più staremo bene».

053414

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Mangia bene, dormi meglio

LA QUALITÀ DEL SONNO può essere influenzata anche dai cibi che mangiamo al punto che è possibile parlare di cibi che fanno bene al nostro riposo e cibi che lo danneggiano. Ne abbiamo parlato con Massimiliano Piolanti, biologo nutrizionista laureato all'Università di Bologna, conosciuto in occasione del meeting di presentazione del nuovo Team Salomon Running Italia 2023.

Esiste un legame tra sonno e alimentazione?

«Non solo esiste, ma è anche molto stretto e delicato. Nel tempo si sono sviluppate diverse teorie come quella serotoninergica che sostiene che mangiare cereali la sera, dunque carboidrati, può aiutare a migliorare il riposo. In questo modo, sfatiamo il falso mito che assumere questo alimento a cena faccia ingrassare: ciò che ci fa aumentare di peso è una sbagliata distribuzione di macronutrienti nel corso della giornata».

Quali sono dunque le buone pratiche per un'alimentazione corretta prima di coricarsi?

«Sicuramente non esagerare con la quantità di grassi come i condimenti che rendono difficoltosa la digestione, ma soprattutto non esagerare con le porzioni in generale. Inoltre, è consigliato andare a dormire dopo circa tre ore dall'assunzione della cena».

Solo l'alimentazione concorre a determinare la qualità del riposo?

«Assolutamente no. Io suggerisco sempre di evitare di guardare scene cruente o leggere qualcosa che ci agiti perché il sonno rappresenta una sorta di passaggio dal sistema simpatico a quello parasimpatico. Il primo corrisponde alla nostra fase ON durante il quale facciamo attività per cui servono energie, mentre entriamo nella fase parasimpatica o fase OFF durante il riposo e la digestione. Lo stress è un forte fattore di disturbo in questa alternanza».

Ci sono alimenti che conciliano il sonno e altri che invece lo rendono difficoltoso?

«La camomilla può aiutare i bambini, mentre per gli adulti consiglio la avena sativa e anche il magnesio, che aiuta a distendere i muscoli. Da evitare sono invece le sostanze nervine, le bevande eccitanti e anche il cioccolato andrebbe evitato visto che è ricco di sostanze psicoattive. La cosa più importante però è essere regolari, nell'alimentarci così come nell'andare a dormire».

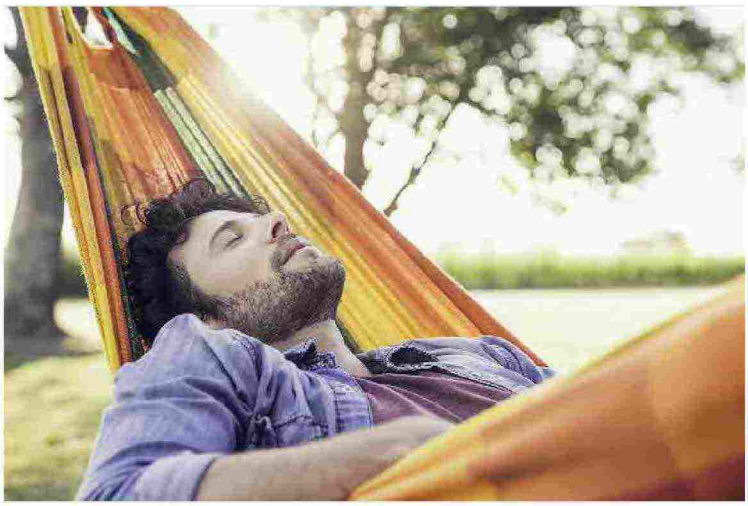
GETTY IMAGES

Sopravvivere al cambio dell'ora (o al jet lag)

LA PRIMAVERA ha portato con sé anche il passaggio da ora solare a ora legale che è entra in vigore l'ultima domenica di marzo. Lancette avanti di un'ora, cioè un'ora in meno di sonno. «L'effetto dell'ora legale è un po' lo stesso del jet lag. Quando cambia l'ora ci sentiamo sempre un po' sfasati: stiamo spingendo il nostro ritmo più vicino al termine delle 24 ore», continua la Dottoressa Galasso. «L'organismo ci mette un po' ad assestarsi sul nuovo ritmo, dipende da soggetto a soggetto». Fare dei pisolini per rimettersi "alla pari" non è sempre una buona idea. «I pisolini non devono durate più di 20 minuti, ovvero non devono superare la fase di sonno leggero. In questo modo il riposo riesce a essere ristoratore. Inserire troppi episodi di sonno nella fase di veglia, o viceversa, diventa pericoloso per la salute: possono insorgere patologie metaboliche come il diabete, oppure cardiovascolari come ictus, infarto o problemi neuro cognitivi come il Parkinson».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
053414

MH



Nuovi trend: lo sleep tourism

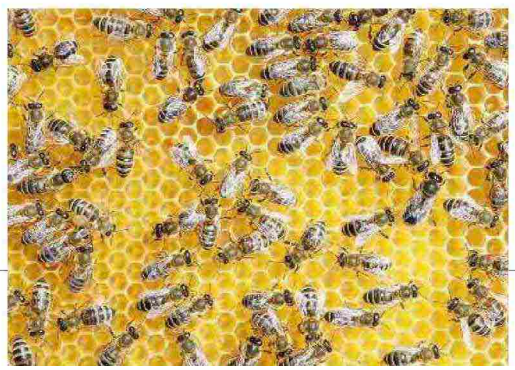
APRILE dolce dormire. Ma anche giugno, luglio e agosto. La tendenza turistica dell'estate infatti è quella dello Sleep Tourism, ovvero il turismo del sonno, che si sta diffondendo sempre di più in hotel o resort. Il post pandemia ha portato con sé gravi disturbi che si legano all'atto del dormire e la tendenza a fare vacanze sempre più corte, porta a voler concentrare tutte le attività in archi di tempo più ridotti. La conseguenza: anche viaggiare diventa uno stress. Per questo motivo in tutto il mondo, vengono creati dei piani di vacanza che aiutino i viaggiatori a riposare, specie coloro che soffrono di insonnia. Nascono dunque delle strutture che fanno di queste "sleepcation" una vera formula di benessere, come al Mandarin Oriental di Ginevra (Svizzera) dove è possibile prenotare un pacchetto di tre notti con un pernottamento in una suite vip della clinica del sonno Cenas, che comprende un test del sonno per valutare come dormite e quali sono le strategie per migliorare il riposo. Il produttore svedese di materassi Hästens, invece, ha aperto le sue Sleep Spa negli Stati Uniti e, da qualche mese, anche in Portogallo, nella città di Coimbra: un hotel in cui gli ospiti possono godersi un sonno di prima classe con una selezione di materassi e cuscini personalizzati. Quando gli ospiti effettuano il check-in, possono prendere parte a un colloquio con uno specialista in grado di consigliare il giusto cuscino oltre a fornire indicazioni per riposare meglio.
Anche la catena dei Rosewood Hotels & Resorts ha lanciato una collezione di soggiorni dedicati al benessere notturno chiamati Alchemy of Sleep. Pacchetti interamente progettati per "promuovere il riposo" di chi li vorrà scegliere come prossima esperienza del proprio viaggio all'insegna dello sleep tourism. Allo stesso modo la Six Sense Hotels Resorts Spas offre una serie di location dove è possibile usufruire di una grande varietà di programmi dedicati al sonno completo per un periodo che può variare dai 3 ai 7 giorni.

In Trentino c'è la Scuola del Sonno

IL CLUB Vita Nova Trentino Wellness Hotel & Resort ha sviluppato diverse offerte per quanto riguarda lo sleep Tourism. Tra gli esempi più virtuosi c'è quello del Pineta Nature Resort di Predaia in Val di Non. Nella Stanza del Benessere si trovano esclusivi tessuti in cirmolo e trapunte in Celliant che garantiscono un riequilibrio magnetico del corpo durante il riposo. Le Junior Suite sono costruite interamente in legno naturale con importanti inserti di cirmolo naturale, rispettando le norme di bio architettura. Inoltre, c'è la possibilità di incontrare il consulente del sonno Diego Sommavilla che ha fondato "la scuola del sonno", la prima realtà che in Italia offre una soluzione attraverso percorsi di coaching e di formazione a chi soffre di insonnia e a chi vuole migliorare la qualità del proprio sonno per il benessere e la performance. La sede di La Scuola del Sonno è a Besenello, a pochi chilometri da Trento e l'attività è quasi esclusivamente online.

Rinascere con gli aromi dell'apiterapia

DAL 2018, sull'Altopiano di Pinè in Trentino Alto Adige, esiste una piccola casetta costruita in legno d'abete con all'interno dei materassi in fieno dove è possibile effettuare una vera e propria sauna con le api. Avete capito bene, l'idea di Matteo Andreatti e sua madre Michela è stata quella di portare le persone a rilassarsi a 1.100 m di altezza beneficiando della cosiddetta apiterapia che, se in Italia non ha un riconoscimento a livello medico-scientifico, in altri Paesi come Austria, Slovenia e Croazia viene prescritta dal medico di famiglia. «Intorno a questa casetta, ci sono degli alveari forati e c'è solo una grata che divide le arnie dalla stanza», racconta Matteo, che rappresenta la terza generazione dell'azienda Gocce d'oro - Apicoltura e Giardino d'Erbe di Piazze (Trento). «In questo modo, la stanza si satura dei profumi balsamici del miele, della cera e della propoli. Insieme all'apisound, favorisce il rilassamento. Infatti il ronzio delle api si attesta intorno ai 430 hertz di frequenza, esattamente come il fruscio delle foglie e il rumore del mare, tutti suoni che fanno rilassare». Le sedute di Apiaromaterapia durano circa due ore comprensive dei 40 minuti di passeggiata per raggiungere la struttura.



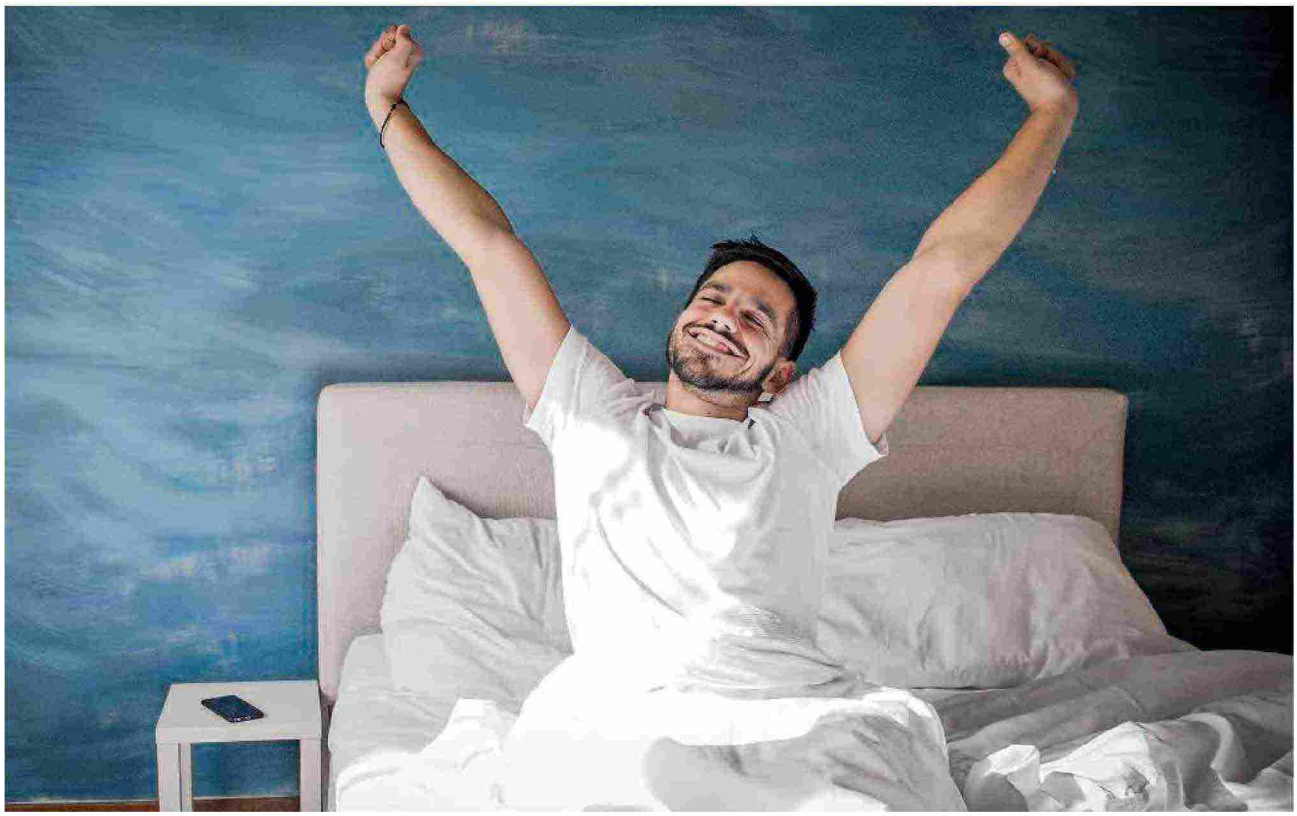
053414
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Men'sHealth

Mensile

Aboca Innovazione per la salute

Data 05-2023
Pagina 66/73
Foglio 6 / 8



Riposo notturno e variabilità cardiaca

I NUOVI SMARTPHONE e altri device ci aiutano sempre di più a comprendere il nostro stato di salute. Alcuni di questi riescono anche a monitorare l'HRV ossia la variabilità cardiaca (Heart Rate Variability).
Misurare la variabilità cardiaca significa monitorare i livelli di stress all'interno dell'organismo poiché questo dato è influenzato dal sistema nervoso autonomo. In pratica si va a misurare la capacità dell'organismo di reagire agli stimoli interni ed esterni nel senso dell'omeostasi. La variabilità cardiaca è legata alle patologie e alla mortalità. È un valore che sembra riflettere molto bene il nostro stato di salute e può essere influenzato da come mangiamo. Ad esempio, un eccesso di carboidrati, grassi o di alcolici può influenzare negativamente questo valore.
Al contrario integrare magnesio e vitamine del gruppo B può aiutare a recuperare meglio l'organismo. Migliorare la variabilità cardiaca sicuramente ha anche un'influenza indiretta sulla qualità del sonno.

13,4
Milioni

Il numero degli italiani, secondo le ultime rilevazioni dell'AIMS (Associazione Italiana Medicina del Sonno) che soffrono di insonnia

60%
Sono donne

Questa è la fascia più colpita dai disturbi del sonno e dall'insonnia. Il 20% dei casi riguarda bambini e ragazzi

1 su 4
Soffre di insonnia

Le problematiche di insonnia cronica o transitoria più frequenti sono: difficoltà a prendere sonno, risvegli durante la notte e precoci la mattina

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

053414

Men'sHealth

Mensile

Aboca
Innovazione per la salute

Data 05-2023
Pagina 66/73
Foglio 7 / 8

Sogni

Smartwatch

Abbiamo ormai imparato ad affidare alle app e ai nostri device ogni aspetto della nostra salute e il sonno non è da meno. Oltre ai classici dati di monitoraggio, all'orario in cui è consigliato andare a dormire o all'eventuale necessità di fare un pisolino, il nuovo Apple Watch serie 8 si arricchisce di maggiori dettagli che includono la durata delle fasi del sonno e se hai avuto risvegli durante la notte.

549 euro

Materasso

L'acquisto di un materasso di qualità è il punto di partenza per un buon riposo: Dorelan ReActive, in particolare, è specifico per il recupero di chi pratica sport a tutti i livelli. Grazie alla sua composizione e alla tecnologia utilizzata, il sonno diventa uno strumento di allenamento: diminuiscono del 50% il dolore dorso-lombare percepito e i tempi di addormentamento oltre ad aumentare la reattività e la qualità del recupero.

A partire da 1.200 euro

Pigiama

Hai cambiato materasso, cuscino, l'illuminazione della camera da letto e ti sei persino iscritto a un corso di meditazione ma ancora fatichi a dormire bene? Può essere che il problema sia come ti vesti: scegli un pigiama realizzato in tessuto organico di qualità, in lino (il modello di Etsy nella foto), in seta per i mesi più caldi oppure in flanella di lana per quelli più freddi.

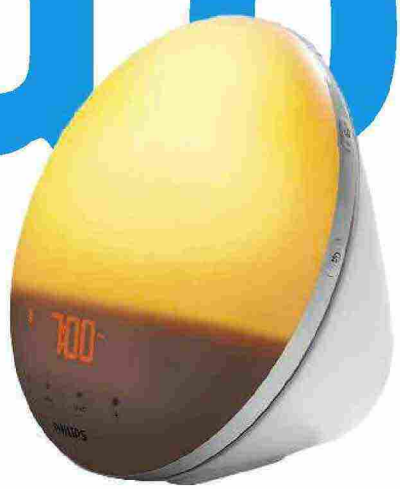
69 euro

053414

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

d'oro

Gli accessori giusti per riposare bene e vivere meglio



Sveglia Smart

Un vero incubo per chi non riesce a riposare bene: la sveglia "intelligente" Philips Wakeup light ha la funzione alba solare per un dolce risveglio di 30 minuti oltre a 5 livelli di luce graduale, da dolce mattina a luce naturale.

144,99 euro

Lettura

Sai già che perdersi nei reel del tuo social preferito o farti una scorpacciata della tua serie culto non ti permetterà di riposare bene. Uno dei metodo più infallibili per riuscire a farlo è quello di leggere un buon libro. Se dedicato al tema del sonno, è anche meglio: Russel Foster, professore di neuroscienze circadiane a Oxford ha da poco pubblicato il libro *L'arte di dormire bene* (Aboca edizioni) nel quale svela la scienza degli orologi biologici e del sonno, consigliando alcune buone pratiche per riposare bene e vivere meglio.

28 euro

Integratore

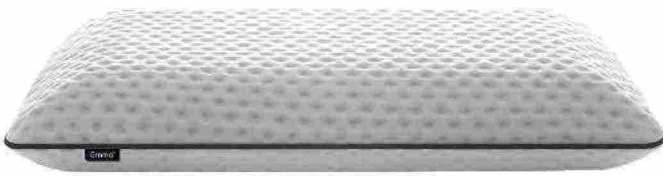
Una corretta alimentazione può aiutare a migliorare la qualità del sonno: scegli cibi ricchi di melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia come mais, avena, riso integrale, ciliegie, mandorle, ravanelli, pomodori o ananas. Se poi ti serve un aiuto in più, soprattutto nei cambi di stagione, puoi optare per un integratore alimentare a base di melatonina che contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno. Melatonina IBSA si assume senza acqua perché in formato film orodispersibile, un'ottima soluzione per chi fatica a degluitre.

12,50 euro (30 film)

Cuscino

Emma Memory Foam si adatta al comfort che preferisci mentre dormi: grazie ai 3 strati rimovibili di rigidità e consistenza, puoi regolarne l'altezza in modo che spalle e collo siano sostenuti correttamente. Questo prodotto è un dispositivo medico di Classe1 quindi è detraibile al 19%.

69 euro



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

053414