



Roma, 3 agosto 2019 - Sonno e estate: un connubio che se ben gestito riesce a contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute. È il messaggio che la Società Italiana di Neurologia vuole trasmettere alla vigilia delle vacanze d'agosto che riguardano la maggior parte degli italiani.

Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi.



Prof. Giuseppe Plazzi

“L'estate - afferma il prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla SIN - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino

al pomeriggio per massimo un'ora".

Per un buon sonno notturno, inoltre, la SIN suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità.

Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente.

Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno.