



Dormire in salute, il sonno e le posizioni per evitare disturbi

Descrizione

(Adnkronos) ?? A pancia sotto. Di lato. Con le braccia sotto il cuscino. Il sonno ha diverse ??formeâ?, ognuno sceglie una posizione per dormire nel proprio letto. Ogni scelta, perÃ², ha conseguenze e non sempre si adatta alle condizioni del singolo. Una posizione potrebbe essere migliore rispetto ad altre per gli effetti sullâ??organismo e sulla qualitÃ del sonno. Il tema da anni Ã sotto i riflettori della medicina, con studi e giudizi di specialisti di ogni tipo. ??Potremmo sostenere che alcune posizioni sono migliori di altre?», dice dottoressa Rachel Salas, professoressa associata di neurologia presso la Johns Hopkins Medicine. ??Ma ci sono degli elementi da considerare con attenzione?». Il tema diventa sensibile se si considerano soggetti di etÃ piÃ¹ avanzata: ??Quando si diventa piÃ¹ anziani e si manifestano disturbi e acciacchi, la posizione durante il sonno puÃ² diventare un fattore positivo o negativo?».

Se lâ??obiettivo Ã alleviare il dolore, dormire sulla schiena puÃ² diventaer unâ??arma a doppio taglio, osserva la dottoressa Salas. Per chi soffre di dolore cervicale, dormire a pancia in su puÃ² a volte peggiorare la situazione. La scelta di cuscini indicati dal medico ovviamente puÃ² incidere grazie al differente supporto garantito da particolari accessori. Il consiglio medico potrebbe anche prevedere lâ??utilizzo di un cuscino per tenere le gambe piÃ¹ sollevate.

Lâ??apnea notturna, con il collasso delle vie aeree superiori durante il sonno, provoca pause nella respirazione. Il disturbo Ã spesso associato al russamento. PuÃ² risultare utile posizionarsi su un fianco o a pancia in giÃ¹ per aiutare le vie aeree a rimanere aperte, riducendo il russamento e alleviando lâ??apnea lieve.

Chi soffre di reflusso o bruciore di stomaco, secondo la dottoressa Salas dovrebbe evitare di dormire sul lato destro. Tale posizione, infatti, potrebbe peggiorare i sintomi. Risulta piÃ¹ indicato posizionarsi sul lato sinistro. Per le persone robuste o in sovrappeso, lâ??uso di un cuscino da tenere tra le

ginocchia favorisce una posizione piÃ¹ lineare.

Dormire su un fianco o a pancia in giÃ¹ determina un contatto prolungato tra viso e cuscino, con la progressiva formazione di possibili rughe. â??Col tempo, questo puÃ² portare alla formazione di sfoghi cutanei o a cambiamenti cronici della pelleâ?•, osserva Salas. â??Se si Ã² preoccupati per le rughe, questo Ã² un altro motivo per dormire sulla schienaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 24, 2025

Autore

redazione

default watermark