



Insonnia, ecco gli esercizi che aiutano a dormire

Descrizione

(Adnkronos) â??

Lâ??esercizio fisico aiuta a combattere lâ??insonnia. E in particolare ci sono attivitÃ , non solo sportive in senso stretto, che consentono di migliorare la qualitÃ del sonno. Il tema Ã stato oggetto di unâ??analisi comparativa con dati aggregati pubblicata sulla rivista BMJ Evidence Based Medicine.

Gli studi hanno coinvolto 1348 soggetti e hanno preso in considerazione 13 diversi approcci terapeutici per alleviare lâ??insonnia, 7 dei quali legati allâ??esercizio fisico. Lâ??insonnia, evidenziano i ricercatori, Ã associata a un rischio maggiore di problemi e patologie relative alla salute mentale e fisica, tra cui demenza e malattie cardiovascolari. Per migliorare la qualitÃ del sonno ovviamente Ã possibile ricorrere a trattamenti farmacologici, che non sono privi di potenziali effetti collaterali, o alla terapia cognitivo-comportamentale (TCC), non sempre accessibile â?? secondo i ricercatori â?? a causa della carenza di terapisti qualificati, spiegano i ricercatori.

Ecco, quindi, che lâ??esercizio fisico diventa una soluzione da prendere in considerazione. I riflettori sono stati accesi su programmi legati a yoga, Tai Chi, camminata o jogging, esercizi aerobici piÃ¹ potenziamento muscolare, solo allenamento di potenziamento muscolare, esercizi aerobici combinati con terapia, esercizi aerobici misti. I protocolli esaminati avevano una durata compresa tra 4 e 26 settimane.

Lâ??analisi dei dati ha evidenziato che lo yoga puÃ² determinare un notevole aumento del tempo totale di sonno, di quasi 2 ore, e puÃ² migliorare lâ??efficienza del sonno di quasi il 15%. PuÃ² anche ridurre il tempo trascorso svegli dopo essersi addormentati di quasi unâ??ora e ridurre la latenza del sonno, vale a dire il tempo impiegato per addormentarsi, di circa mezzâ??ora.

Camminare o fare jogging puÃ² migliorare la qualitÃ del sonno di circa 10 punti. Il Tai Chi puÃ² ridurre i punteggi di scarsa qualitÃ del sonno di oltre 4 punti, aumentare la durata totale del sonno di oltre 50 minuti e ridurre il tempo trascorso sveglio dopo essersi addormentati di oltre mezzâ??ora. PuÃ² anche ridurre la latenza del sonno di circa 25 minuti.

Secondo i ricercatori, tali risultati possono essere spiegati in maniera sufficientemente approfondita. Lo yoga, che si concentra sulla consapevolezza corporea e sul controllo della respirazione, puÃ² incidere sullâ??attivitÃ cerebrale, alleviando ansia e sintomi depressivi che spesso interferiscono con un buon sonno notturno.

Il Tai Chi si collega al controllo del respiro: il rilassamento fisico Ã in grado di ridurre lâ??attivitÃ del sistema nervoso simpatico, attenuando lâ??ipereccitazione. Il particolare tipo di esercizio puÃ² favorire un meccanismo di â??regolazione emotivaâ?? con la conseguente riduzione dellâ??ansia e con lo stop alla produzione di sostanze chimiche infiammatorie per periodi piÃ¹ lunghi.

Camminare o fare jogging possono migliorare il sonno aumentando il dispendio energetico, frenando la produzione di cortisolo, migliorando la regolazione emotiva, incrementando la secrezione di melatonina e aumentando la durata del sonno profondo.

â??I risultati di questo studio sottolineano ulteriormente il potenziale terapeutico dellâ??esercizio fisico nel trattamento dellâ??insonnia, suggerendo che il ruolo potrebbe estendersi oltre il supporto aggiuntivo, fino a fungere da valide opzioni di trattamento primarioâ?•, affermano i ricercatori.

â??Dati i vantaggi di modalitÃ di esercizio fisico come yoga, Tai Chi e camminata o jogging, tra cui il basso costo, gli effetti collaterali minimi e lâ??elevata accessibilitÃ , questi interventi sono adatti allâ??integrazione nei programmi di assistenza primaria e di salute pubblicaâ?•, si legge ancora. â??E potrebbe esserci un tipo di esercizio piÃ¹ adatto ad alleviare un particolare sintomo dellâ??insonnia, cosa che ulteriori ricerche potrebbero chiarireâ?•, la conclusione, che apre ulteriori prospettive.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 7, 2025

Autore

redazione

default watermark