



A pancia in su o girato su un lato? La miglior posizione per dormire

Descrizione

(Adnkronos) â??

Qual Ã¨ la miglior posizione per dormire? Ognuno di noi ha, da sempre, la propria preferenza, ma la scienza offre indicazioni chiare su quali siano le posizioni migliori per il nostro corpo nella fase di riposo. La posizione puÃ² infatti influenzare la qualitÃ stessa del sonno, fondamentale per rigenerare e ricaricare lâ??organismo.

Secondo quanto riporta Mayo Clinic, la posizione migliore in cui dormire Ã¨ girati su un fianco. Questa postura aiuta a prevenire il collasso delle vie respiratorie e puÃ² ridurre anche il russare. â??Dormire su un fianco, magari con la testa leggermente sollevata, purchÃ© sia una posizione comoda, Ã¨ un ottimo modo per dormireâ?•, la spiegazione della dottoressa Lois Krahn.

Dormire sul fianco Ã¨ consigliato anche, e soprattutto, per le donne in gravidanza. Eâ?? la scelta migliore Ã¨ dormire sul fianco sinistro, perchÃ© questa soluzione consente ridurre la pressione sugli organi interni e favorisce la corretta circolazione del sangue, fondamentale per il feto. Anche secondo la Sleep Foundation dormire su un fianco Ã¨ la posizione migliore, soprattutto per chi soffre di dolori al collo e schiena. In questo caso si consiglia di posizionare un cuscino tra le gambe.

Sconsigliata invece una delle posizioni piÃ¹ comuni: dormire sulla schiena. â??Per molti Ã¨ comodo perchÃ© non grava sulle articolazioniâ?•, illustra la dottoressa Krahn, â??ma dormire sulla schiena significa che lingua e mascella possono cadere verso il basso e ostruire le vie respiratorie. E molte persone russano di piÃ¹â?•. Il rischio in questo caso quindi Ã¨ per lâ??ostruzione delle vie respiratorie, mentre dormire a pancia in giÃ¹ mette a dura prova collo e colonna vertebrale.

Chi dorme a pancia sotto, invece, potrebbe sottoporre ad uno stress eccessivo la colonna vertebrale e il collo.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 24, 2025

Autore

redazione

default watermark