



## 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 forme, ognuno sceglie una posizione per dormire nel proprio letto. Ogni scelta, però, ha conseguenze e non sempre si adatta alle condizioni del singolo. Una posizione potrebbe essere migliore rispetto ad altre per gli effetti sull'organismo e sulla qualità del sonno. Il tema da anni è 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 età avanzata: Quando si diventa anziani e si manifestano disturbi e acciacchi, la posizione durante il sonno può diventare un fattore positivo o negativo.

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

L'apnea notturna, con il collasso delle vie aeree superiori durante il sonno, provoca pause nella respirazione. Il disturbo è spesso associato al russamento. Può risultare utile posizionarsi su un fianco o a pancia in giù per aiutare le vie aeree a rimanere aperte, riducendo il russamento e alleviando l'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 indicato posizionarsi sul lato sinistro. Per le persone robuste o in sovrappeso, l'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 Ã¨ preoccupati per le rughe, questo Ã¨ 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