



## Caldo, come affrontare le notti tropicali: i quattro consigli (fondamentali) dell'esperto

### Descrizione

(Adnkronos) è?

Da oggi l'italia entra nella quinta ondata di calore dell'estate. L'afa torna a farsi sentire e, con le temperature elevate anche durante la notte, tornano le cosiddette "notti tropicali", ormai sempre più frequenti. Dormire bene può diventare difficile, soprattutto quando caldo e umidità impediscono al corpo di abbassare naturalmente la propria temperatura.

Secondo Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonno dell'Irccs ospedale San Raffaele di Milano e professore ordinario di Neurologia alla Facoltà di Psicologia dell'università Vita-Salute San Raffaele, il problema principale è che per addormentarci il nostro corpo deve abbassare la propria temperatura. Quando fa molto caldo, soprattutto se l'aria è umida, questo processo diventa più difficile. L'umidità elevata spiega all'Adnkronos Salute può inoltre rendere la respirazione più difficoltosa, soprattutto per chi russa o soffre già di problemi respiratori.

1. Non esagerare con l'aria condizionata. Tenere il condizionatore a palla e creare un ambiente troppo freddo non è una buona soluzione sottolinea Ferini Strambi. Dunque, è bene evitare temperature troppo basse durante la notte. Tra le 3 e le 4 del mattino la temperatura corporea tende naturalmente a diminuire: una stanza eccessivamente fredda può quindi provocare disagio o farci svegliare per il freddo.

2. Limitare l'alcol alla sera. L'alcol può aiutare ad addormentarsi più rapidamente, non a caso è l'ipnotico più venduto al mondo, ma peggiora la qualità del sonno e può renderlo meno profondo e più frammentato. Non esagerare con vino e altri alcolici. Bere troppo può aumentare la necessità di alzarsi durante la notte per andare in bagno e favorire la secchezza della bocca, interrompendo ulteriormente il sonno aggiunge.

3. Fare attenzione all'umidità. Quando possibile, mantenere l'ambiente fresco e con un'umidità confortevole può aiutare a respirare meglio e a dormire. Il tasso di umidità elevato infatti peggiora la respirazione, un problema in più per chi già russa.

---

4. Non arrivare all'ultimo giorno di vacanza facendo le ore piccole. Quando si avvicina il ritorno alla normale routine, è meglio recuperare gradualmente gli orari abituali. Rientrare nei ritmi quotidiani poco alla volta. Dopo le vacanze, anticipare progressivamente l'orario di sonno e di risveglio può facilitare il ritorno alla routine. • conclude.

•

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Agosto 28, 2026

### Autore

redazione

default watermark