



Dormire bene Ã una questione di piedi, ma non per tutti

Descrizione

(Adnkronos) â

Dormire bene Ã anche una questione di piedi. La qualit  del sonno dipende da una serie di fattori. L'alimentazione incide, visti gli effetti sulla digestione. La posizione nel letto Ã determinante. Tra gli elementi da non sottovalutare, anche i piedi e in particolare la loro temperatura. Il tema Ã diventato centrale anche per il Washington Post, che ha analizzato la situazione evidenziando il ruolo chiave di un accessorio spesso sottovalutato: i calzini.

Le calze, a prescindere da tessuto e lunghezza, possono tenere le dita dei piedi al caldo, soprattutto negli mesi invernali. L'effetto dei socks, alla fine, potrebbe essere quello di contribuire a tenere sotto controllo e abbassare la temperatura corporea controintuitivo, indossare i calzini potrebbe anche aiutare ad abbassare la temperatura corporea, favorendo il sonno.

Il quotidiano evidenzia l'assenza di studi scientifici propri sull'argomento, ma esiste una spiegazione teorica ampiamente accettata. La National Sleep Foundation raccomanda di mantenere la temperatura ambientale tra i 15 e i 19 gradi durante il sonno. Il range Ã ampio e si adatta ad esigenze disparate. Il Washington Post fa riferimento ad uno studio del 2023 secondo cui per gli anziani il sonno Ã pi  efficiente e ristoratore quando la temperatura Ã compresa tra i 20 e i 25 gradi.

La temperatura corporea in media circa 37 gradi Ã condizionata dal ritmo circadiano e tende a variare leggermente durante il giorno e la notte. La temperatura raggiunge il livello minimo alle 4 del mattino, pi  o meno, e aumenta gradualmente durante la giornata. Sudare contribuisce a ridurre la temperatura corporea. Analogo effetto evidenzia Indira Gurubhagavatula, portavoce dell'American Academy of Sleep Medicine viene prodotto dal fenomeno della vasodilatazione distale, il processo per cui i minuscoli vasi sanguigni sottocutanei si dilatano, consentendo al calore di fuoriuscire.

Quando riscaldiamo i piedi indossando i calzini, i vasi sanguigni sottocutanei si dilatano non solo nei piedi, ma ovunque, dice la scienziata, professoressa di medicina presso la Perelman School of

Medicine dell'Università della Pennsylvania. «Questa vasodilatazione permette al sangue caldo di risalire in superficie e, continuando a circolare e a raggiungere la pelle, il calore corporeo viene disperso e la temperatura corporea interna alla fine scende». Risultato? «Il calo della temperatura interna segnala al cervello di prepararsi al sonno».

Nel 2018, sottolinea il WP, uno studio di dimensioni ridotte ha evidenziato che 6 uomini che indossavano calzini in un ambiente fresco si addormentavano in media 7,5 minuti prima, avevano meno risvegli e dormivano 32 minuti in più¹ rispetto a chi non indossava calzini. Tuttavia, visto le dimensioni «extra small» dello studio e la metodologia utilizzata, il quotidiano sottolinea che «è difficile trarre conclusioni generali. Insomma, indossare i calzini a letto non è una raccomandazione valida per tutti», dice Michelle Drerup, direttrice del reparto di medicina comportamentale del sonno presso il Cleveland Clinic Sleep Disorders Center.

È assolutamente errato ipotizzare che «la strategia dei calzini» possa essere considerata come un rimedio ai disturbi del sonno come insonnia o apnea notturna. Inutile sottolineare che non sostituisce trattamenti o farmaci prescritti dal medico. Chi, poi, ha problemi circolatori o soffre di infezioni fungine ai piedi dovrebbero consultare un medico per valutare se sia opportuno indossare i calzini durante il sonno.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 7, 2026

Autore

redazione