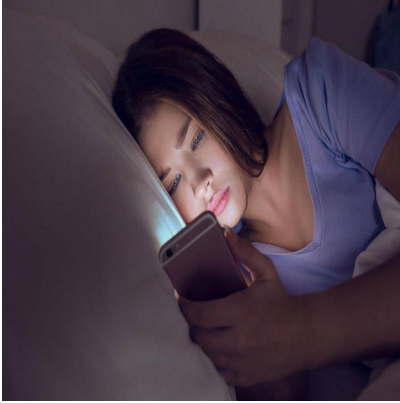




Insonnia, ecco gli esercizi che aiutano a dormire

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 mezz'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 sull'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 l'attivitÃ del sistema nervoso simpatico, attenuando l'iper eccitazione. Il particolare tipo di esercizio puÃ² favorire un meccanismo di regolazione emotiva con la conseguente riduzione dell'ansia e con lo stop alla produzione di sostanze chimiche infiammatorie per periodi piÃ 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.

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

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 l'elevata accessibilitÃ, questi interventi sono adatti all'integrazione nei programmi di assistenza primaria e di salute pubblica, si legge ancora. E potrebbe esserci un tipo di esercizio piÃ adatto ad alleviare un particolare sintomo dell'insonnia, cosa che ulteriori ricerche potrebbero chiarire, la conclusione, che apre ulteriori prospettive.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 7, 2025

Autore

redazione

default watermark