



Sonno â??medicinaâ?? trascurata da over 60, non conta orario della sveglia ma bisogna dormire 7 ore

Descrizione

(Adnkronos) â?? Il sonno Ã? una vera e propria medicina troppo spesso trascurata, in particolare quando gli anni avanzano e si superano i 60. â??In realtÃ a 60anni si Ã? abbastanza giovani, ma andando avanti si tende a dormire di meno. Quindi bisogna attuare tutte le strategie utili per favorire un riposo sufficientemente lungo e ininterrotto. Questo perchÃ© il sonno Ã? una delle cose piÃ¹ importanti e piÃ¹ trascurate del ciclo dellâ??attivitÃ giornalieraâ?•, spiega allâ??Adnkronos Salute Giorgio Sesti, docente di Medicina interna allâ??universitÃ Sapienza di Roma.

Il sonno, infatti, â??serve per ricaricare le batterie organiche, la biologia del nostro corpo â?? illustra il medico â?? perchÃ© riduce la frequenza cardiaca, quindi mette a riposo il cuore, mette a riposo il cervello, mette a riposo i polmoni, mette a riposo il metabolismo e cosÃ¬ viaâ?•. La prova del 9 Ã? lâ??insonnia. â??Tutti quelli che ne soffrono hanno piÃ¹ problemi cardiovascolari, piÃ¹ problemi di metabolismo, di diabete. Addirittura se si dorme di meno si aumenta di peso: sembra un paradosso, ma in realtÃ la mancanza di sonno incide sul setting ormonale. Durante il sonno anche nellâ??etÃ adulta (seppure molto meno rispetto allâ??etÃ pediatrica) noi produciamo lâ??ormone della crescita, molto importante perchÃ© serve anche a mantenere la massa muscolare e le funzioni biologiche dei vari organi. Anche la piccola quantitÃ che si produce da adulti durante la notte Ã? estremamente rilevante. Abbiamo assolutamente bisogno di un sonno riposanteâ?•.

Ma come si fa per dormire? â??Bisogna creare le condizioni per farlo â?? suggerisce Sesti â?? Innanzitutto quelle ambientali. Al buio, perchÃ© tutte le fonti di luce stimolano il cervello. Si deve ridurre il rumore. Si discute anche dellâ??inquinamento da elettrodomestici, cellulari, radio, televisione. Non abbiamo molti dati su questâ??ultimo tema, ma in ogni caso lâ??ideale sarebbe quello di non averne nella camera da lettoâ?•.

â??Inoltre la temperatura della stanza deve essere tra i 19-21 gradi, quindi nÃ© troppo fredda nÃ© troppo calda, perchÃ© esagerare in un senso o nell'altro non facilita il sonno. Ovviamente bisogna avere un buon letto, un materasso riposante: non deve troppo duro (che ci fa agitare) o troppo morbido, dove si sprofonda. Importante anche scegliere lâ??altezza giusta del cuscino e tutti gli elementi di comfortâ?•, aggiunge.

Da evitare poi tutti gli elementi che impediscono lâ??addormentamento. â??Per esempio â?? prosegue lâ??internista â?? andare a letto subito dopo aver mangiato non facilita perchÃ© servono almeno un paio di ore per la digestione, lâ??organismo Ã¨ occupato a digerire e il riposo non Ã¨ favorito. Stessa cosa per lâ??attivitÃ motoria, da non fare troppo tardi perchÃ© Ã¨ un eccitante, Ã¨ utile evitare di fare ginnastica alle 10 di seraâ?•.

Il sonno, inoltre, deve essere sufficientemente lungo â??7-8 oreâ?• e senza interruzioni. â??Le ore di â??sonnellinoâ?? pomeridiano â?? precisa Sesti â?? non si sommano a quelle notturne. E una dormita pomeridiana puÃ² essere deleteria perchÃ© puÃ² rendere piÃ¹ difficile lâ??addormentamento notturno. Un riposino di 10 minuti durante la giornata puÃ² andar bene, ma va evitato un sonno piÃ¹ lungo se rischia di â??sabotareâ?? il riposo durante la notteâ?•.

Lâ??orario della sveglia, se si rispettano le 7-8 ore di sonno, â??non incide. Dipende dalle abitudini e dalle esigenze. Ci sono le persone abituate a svegliarsi tutti i giorni alle 6 del mattino, ma se sono andati a letto alle 10 di sera va benissimoâ?•, conclude lâ??esperto.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 19, 2026

Autore

redazione