Caldo, come affrontare le notti tropicali: i quattro consigli (fondamentali) dellâ??esperto

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Da oggi lâ??Italia entra nella quinta ondata di calore dellâ??estate. Lâ??afa torna a farsi sentire e, con le temperature elevate anche durante la notte, tornano le cosiddette â??notti tropicaliâ??, ormai sempre piÃ¹ frequenti. Dormire bene puÃ² diventare difficile, soprattutto quando caldo e umiditÃ impediscono al corpo di abbassare naturalmente la propria temperatura.

Secondo Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonno dellâ??Irccs ospedale San Raffaele di Milano e professore ordinario di Neurologia alla FacoltÃ di Psicologia dellâ??universitÃ Vita-Salute San Raffaele, il problema principale â??Ã¨ che per addormentarci il nostro corpo deve abbassare la propria temperatura. Quando fa molto caldo, soprattutto se lâ??aria Ã¨ umida, questo processo diventa piÃ¹ difficile. Lâ??umiditÃ elevata â?? spiega allâ??Adnkronos Salute â?? puÃ² inoltre rendere la respirazione piÃ¹ difficoltosa, soprattutto per chi russa o soffre giÃ di problemi respiratoriâ?•.

1. Non esagerare con lâ??aria condizionata. â??Tenere il condizionatore â??a pallaâ?? e creare un ambiente troppo freddo non Ã¨ una buona soluzione â?? sottolinea Ferini Strambi -. Dunque, Ã¨ 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 puÃ² quindi provocare disagio o farci svegliare per il freddoâ?•.

2. Limitare lâ??alcol alla sera. â??Lâ??alcol puÃ² aiutare ad addormentarsi piÃ¹ rapidamente, non a caso Ã¨ lâ??ipnotico piÃ¹ venduto al mondo, ma peggiora la qualitÃ del sonno e puÃ² renderlo meno profondo e piÃ¹ frammentato. Non esagerare con vino e altri alcolici. Bere troppo puÃ² aumentare la necessitÃ di alzarsi durante la notte per andare in bagno e favorire la secchezza della bocca, interrompendo ulteriormente il sonnoâ?• aggiunge.

3. Fare attenzione allâ??umiditÃ . â??Quando possibile, mantenere lâ??ambiente fresco e con unâ??umiditÃ confortevole puÃ² aiutare a respirare meglio e a dormire. Il tasso di umiditÃ elevato infatti peggiora la respirazione, un problema in piÃ¹ per chi giÃ russaâ?•.

4. Non arrivare allâ??ultimo giorno di vacanza facendo le ore piccole. â??Quando si avvicina il ritorno alla normale routine, Ã¨ meglio recuperare gradualmente gli orari abituali. Rientrare nei ritmi quotidiani poco alla volta. Dopo le vacanze, anticipare progressivamente lâ??orario di sonno e di risveglio puÃ² facilitare il ritorno alla routineâ?• conclude.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

default watermark

Data di creazione
Agosto 28, 2026
Autore
redazione