



Sonno difficile e stanchezza appena svegli, Ã colpa dell'orologio biologico: ecco 5 regole per resettarlo

Descrizione

(Adnkronos) Svegliarsi giÃ stanchi, faticare ad addormentarsi o avere risvegli continui durante la notte. Un problema per molte persone, spesso sottovalutato e frequentemente archiviato come conseguenza di stress. Ma le alterazioni del sonno nascondono il piÃ¹ delle volte una desincronizzazione dei nostri ritmi circadiani, ovvero l'orologio biologico interno che regola l'alternanza tra veglia e riposo e la produzione ormonale. A spiegare cosa accade al nostro cervello quando dormiamo i rischi legati ai dispositivi elettronici e alle apnee notturne, ma anche le modalitÃ su come riappropriarsi di un riposo davvero rigenerante Ã Alessia Lanari, direttore della struttura Neuroterritoriale del Dipartimento di Neuroscienze di Asst Lariana (Azienda socio sanitaria territoriale della provincia di Como), nonchÃ© primario ad interim della Neurologia che propone anche 5 regole per un riposo in grado di risincronizzare l'orologio interno.

Il sonno spiega Lanari Ã regolato principalmente dall'interazione tra due meccanismi: il processo circadiano e il processo omeostatico. Il primo Ã il nostro orologio biologico, un sistema interno di circa 24 ore, regolato nell'uomo principalmente dal nucleo soprachiasmatico dell'ipotalamo e sincronizzato soprattutto dalla luce ambientale.

Il processo omeostatico, invece, determina la pressione di sonno: piÃ¹ a lungo rimaniamo svegli, piÃ¹ aumenta il bisogno di dormire, che si riduce durante il sonno. L'alternanza di questi due processi stabilisce quando siamo fisiologicamente predisposti alla veglia e quando al sonno. Quando i nostri ritmi sociali, lavoro, scuola, spostamenti, vita serale, ci impongono di dormire meno o in orari non coerenti con il nostro orologio biologico, accumuliamo una vera e propria deprivazione cronica di sonno. Al di lÃ delle diverse cause mediche di sonnolenza, questa Ã sonnolenza sociale Ã probabilmente una delle condizioni piÃ¹ frequenti nella vita quotidiana. A incidere anche schermi, smartphone e Tv a letto.

La melatonina continua la neurologa Ã un ormone prodotto dalla ghiandola pineale soprattutto durante la notte e rappresenta uno dei principali segnali biologici che comunicano all'organismo che Ã arrivato il momento di dormire. La sua produzione Ã regolata dall'orologio circadiano e viene fortemente modulata dalla luce: la luce percepita dalla retina, in particolare quella

ricca di lunghezze d'onda corte (blu-ciano), segnala al cervello che è ancora giorno e sopprime la secrezione di melatonina. Smartphone, tablet, computer e televisori possono quindi interferire con la fisiologia del sonno, soprattutto se utilizzati intensamente e a distanza ravvicinata nelle ore serali. L'effetto non riguarda però soltanto la luce blu: anche la durata e il contenuto stimolante dell'attività sugli schermi possono ritardare l'addormentamento. Per questo, più che demonizzare la tecnologia, è utile ridurre l'esposizione agli schermi nelle ore immediatamente precedenti il sonno e mantenere una corretta esposizione alla luce naturale durante il giorno.

Altro problema la corretta respirazione. Russare occasionalmente è molto comune ed evidenzia un problema ma un russamento forte, abituale e associato a pause respiratorie può essere un segnale di apnea ostruttiva del sonno. Durante queste apnee le vie aeree superiori si restringono o si chiudono ripetutamente, provocando una riduzione o un'interruzione temporanea del flusso d'aria e frequenti micro-risvegli, spesso non percepiti dalla persona. I sintomi più comuni sono sonnolenza diurna, stanchezza al risveglio, cefalea mattutina, difficoltà di concentrazione e, naturalmente, russamento importante; il partner può riferire pause nel respiro o risvegli con senso di soffocamento. Tra i principali fattori di rischio ci sono sovrappeso e obesità, età, anatomia delle vie aeree, consumo di alcol e alcuni farmaci sedativi. È importante riconoscerla perché, se non trattata, l'apnea ostruttiva del sonno è associata a un aumento del rischio cardiovascolare e metabolico e può compromettere significativamente vigilanza e qualità di vita.

Ma ecco quali sono le 5 regole pratiche di igiene del sonno per un adeguato riposo. 1) mantenere orari regolari, soprattutto per il risveglio, anche nel fine settimana: la regolarità aiuta a sincronizzare l'orologio biologico;

2) usare la camera da letto esclusivamente per dormire, evitando TV, smartphone, computer e altre attività stimolanti; meglio anche non avere orologi continuamente visibili;

3) non compensare sistematicamente la notte dormendo fuori orario: evitare sonnellini prolungati o tardivi e mantenere un ritmo sonno-veglia stabile;

4) cercare luce naturale e attività fisica durante il giorno, preferibilmente nelle prime ore della giornata: sono importanti segnali per il nostro orologio biologico;

5) nelle ore serali ridurre ciò che ostacola il sonno: pasti molto abbondanti, alcol, caffeina e nicotina, soprattutto nelle ore che precedono il riposo.

Infine, una regola trasversale, ovvero non trasformare il letto in un luogo di veglia: se non ci si addormenta, è preferibile alzarsi, fare qualcosa di tranquillo con luce soffusa e tornare a letto quando compare nuovamente sonnolenza, conclude l'esperta.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 20, 2026

Autore

redazione

default watermark