

Medicina**Strategie**
Aprire subito
le finestre
o accendere la luce

Quando capita una «nottataccia», tra le funzioni cognitive più colpite c'è la forza di volontà. «Risente della mancanza di sonno perché coinvolge strutture cerebrali fondamentali come l'ippocampo e l'amigdala, responsabili della memoria e della regolazione emotiva», precisa Ferini Strambi. «Tali aree si attivano e si rigenerano durante il riposo, migliorando la capacità di affrontare compiti complessi e mantenere la motivazione. Se il sonno è insufficiente, il loro

funzionamento risulta compromesso, rendendo più difficile concentrarsi, prendere decisioni e gestire le emozioni. Quindi, il giorno dopo la nottataccia, oltre a esporsi alla luce e muoversi per attivarsi al meglio possibile, il consiglio è di cercare di dare priorità a compiti che non richiedano forza di volontà. In alternativa, programmarli nelle prime ore del giorno il momento in cui, anche se poca, abbiamo più energia mentale».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sebbene ci si senta spossati per non aver chiuso occhio è consigliabile fare 20 minuti di esercizio fisico appena alzati

Dopo una notte insonne meglio «darsi una mossa»

di Anna Fregonara



Ripensate a una notte in cui avete dormito male: quanto siete stati produttivi il giorno dopo? Quanto avete avuto l'effetto di una giornata che si è trascinata a lungo? Se la risposta a una di queste domande è «sì», sappiate che non siete soli.

Gli studiosi raccomandano agli adulti di dormire tra le 7 e le 9 ore per notte. Tuttavia, le ricerche indicano come circa il 40% della popolazione globale possa avere un sonno insufficiente.

La prima idea, quando ci si sente spossati da una notte riposata male, è di muoversi il meno possibile.

Ma da un nuovo studio, pubblicato su *Physiology & Behavior*, emerge un'alternativa per nulla intuitiva: prendere in considerazione un breve esercizio fisico perché sembra bilanciare in modo efficace il calo delle funzioni cognitive causato da una notte agitata.

A questa conclusione i ricercatori sono giunti conducendo due esperimenti su 12 adulti sani per valutare gli effetti della privazione del sonno

sulle prestazioni cognitive. Nel primo, i partecipanti hanno subito tre notti di privazione parziale del sonno (solo 5 ore per notte); nel secondo, sono stati esposti a ipossia (basso livello di ossigeno corporeo) dopo una notte di privazione totale del sonno. Il risultato chiave indica che 20 minuti di esercizio fisico moderato sembrano poter migliorare le funzioni cognitive in tutte le condizioni, a prescindere dal livello di privazione del sonno, probabilmente grazie all'aumento del flusso sanguigno cerebrale e dell'ossigenazione.



È preferibile che passino 3-4 ore dalla fine di una pratica sportiva intensa al momento di coricarsi

ca accendere subito le luci in casa, e muoversi. Non è, invece, consigliabile praticare attività fisica la sera molto tardi —, spiega Luigi Ferini Strambi, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore del Centro di Medicina del Sonno all'Ospedale San Raffaele-Turro di Milano. «È sempre bene che passino 3-4 ore dalla fine della pratica sportiva intensa al momento di andare a letto, altrimenti si impedisce il rilassamento generale e lo spegnimento dei centri della veglia».

Un'altra conferma di come il

Non si può sostituire il sonno con l'esercizio fisico per migliorare la salute. L'ideale è dormire e muoversi a sufficienza

movimento aiuti il nostro benessere arriva da un'indagine pubblicata sul *British Journal of Sports Medicine* in cui i ricercatori hanno esaminato l'associazione tra attività fisica, qualità del sonno e rischio di mortalità su un campione di 380.055 adulti britannici, seguiti per 11 anni. È stato riscontrato che una cattiva qualità del sonno (meno di 7 o più di 9 ore, insonnia, russamento) e una bassa attività fisica aumentano il rischio di mortalità del 23% per tutte le cause, del 39% per malattie cardiovascolari e del 13% per cancro. Ma l'attività fisica conforme alle li-

nee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità, 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa alla settimana, ha ridotto questi rischi, compensando gli effetti negativi del sonno scarso.

«Ciò non significa che si possa sostituire il sonno con l'esercizio fisico per migliorare la salute», commenta Ferini Strambi, «perché l'ideale è dormire e muoversi a sufficienza. Però, se si dorme male, fare attività fisica può offrire una certa protezione dai rischi cardiovascolari e di mortalità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Gli adulti dovrebbero dormire tra le 7 e le 9 ore per notte. Invece in circa il 40% dei casi il sonno è insufficiente

«In generale, anche se si è dormito poco di notte è inutile stare a rivoltarsi nel letto. Per essere al meglio possibile attivi a livello cerebrale, bisogna alzarsi, esporsi alla luce, che in questa stagione signifi-

Prevenzione

Ma soprattutto bisogna cercare di dormire

Dormire bene ha effetti positivi su molti aspetti della salute. «Migliora l'umore: chi soffre di insonnia ha un rischio più che doppio di sviluppare depressione. Inoltre, se in corso di depressione l'insonnia viene risolta, la probabilità di incorrere in un nuovo episodio depressivo è molto ridotta», spiega il professor Ferini Strambi.

«Durante il sonno il cervello avvia un processo di "pulizia" che elimina gli scarti metabolici, tra cui la beta-amiloide, una proteina prodotta e smaltita in un cervello sano. La beta-amiloide è la stessa proteina che, in caso di accumulo e formazione di placche, si osserva in persone affette da Alzheimer. Ciò non implica che un sonno insufficiente causi la malattia, ma sottolinea l'importanza del riposo notturno per il corretto funzionamento del cervello e la prevenzione di accumuli dannosi.

«Ricerche longitudinali hanno anche dimostrato che

dormire meno di 6 ore a notte sembra aumentare del 50% il rischio di sviluppare diabete di tipo 2. Inoltre, il sonno favorisce una risposta immunitaria più efficace, grazie a una maggiore attività delle cellule natural killer e a livelli più elevati di interleuchina-2, una proteina cruciale per il sistema immunitario.

«Infine, l'insonnia può essere un fattore di rischio cardiovascolare. Durante il sonno profondo non-Rem, la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa diminuiscono in modo significativo, assieme a un calo del cortisolo, l'ormone dello stress.

«Questo effetto non si verifica nei pazienti insonni che, di conseguenza, hanno un rischio maggiore di sviluppare ipertensione. Non a caso, l'American Heart Association ha incluso il sonno tra gli otto elementi essenziali per mantenere una buona salute cardiovascolare», conclude.

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI



MiglioCres® DALLE RICERCHE ANTICADUTA



MIGLIO

ORTICA

ZINCO E SELENIO
METIONINA
RAME E CISTEINAMiglioCres è anche in Fiale e Shampoo
In Farmacia e Erboristeria

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2024 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

MiglioCres® è distribuito da F&F srl - 06/9075557 - mail: info@fefsrl.eu

Disponibile anche per uomo con Serenoa Repens

MiglioCres®
Miglior Crescita

www.migliocres.it