

- [Torna all'articolo](#)
- [Stampa](#)
- [Chiudi](#)

Sonno, un incubo per tanti L'esercizio fisico batte l'insonnia

Negli Usa i disturbi del sonno sono una delle più gravi minacce alla salute, seconda solo al tabagismo e obesità, con ben 40 milioni di persone che ne soffrono. In Italia sarebbero 12 milioni. Cosa fare per risolvere il problema

La *World association of sleep medicine* stima che la mancanza di riposo influisca sulla qualità della vita della popolazione mondiale per il 45%. Negli States, secondo la National Commission on Sleep Disorder Research, i disturbi del sonno sono una delle più gravi minacce alla salute, seconda solo al tabagismo e obesità, con ben 40 milioni di persone che soffrono di insonnia, mentre altri 30 milioni riposano male. E così non c'è da meravigliarsi se, secondo una ricerca condotta dal Values Institute di DGWB, ente di ricerca socio-scientifico di Sant'Anna in California, finalizzata a identificare tra i cittadini americani i trend 2012 nel campo del benessere, il buon sonno risulta tra le prime cinque priorità di salute.

Il movimento combatte l'insonnia. Afp

cause — Le cause di una simile pandemia sono da identificarsi nei ritmi di vita spesso insostenibili, in un'alimentazione sempre più sbilanciata e nella sedentarietà; stili di vita che, se cronicizzati, provocano tra l'altro serie patologie come ipertensione, sovrappeso, depressione, abbassamento delle difese immunitarie, disturbi cardiocircolatori e respiratori.

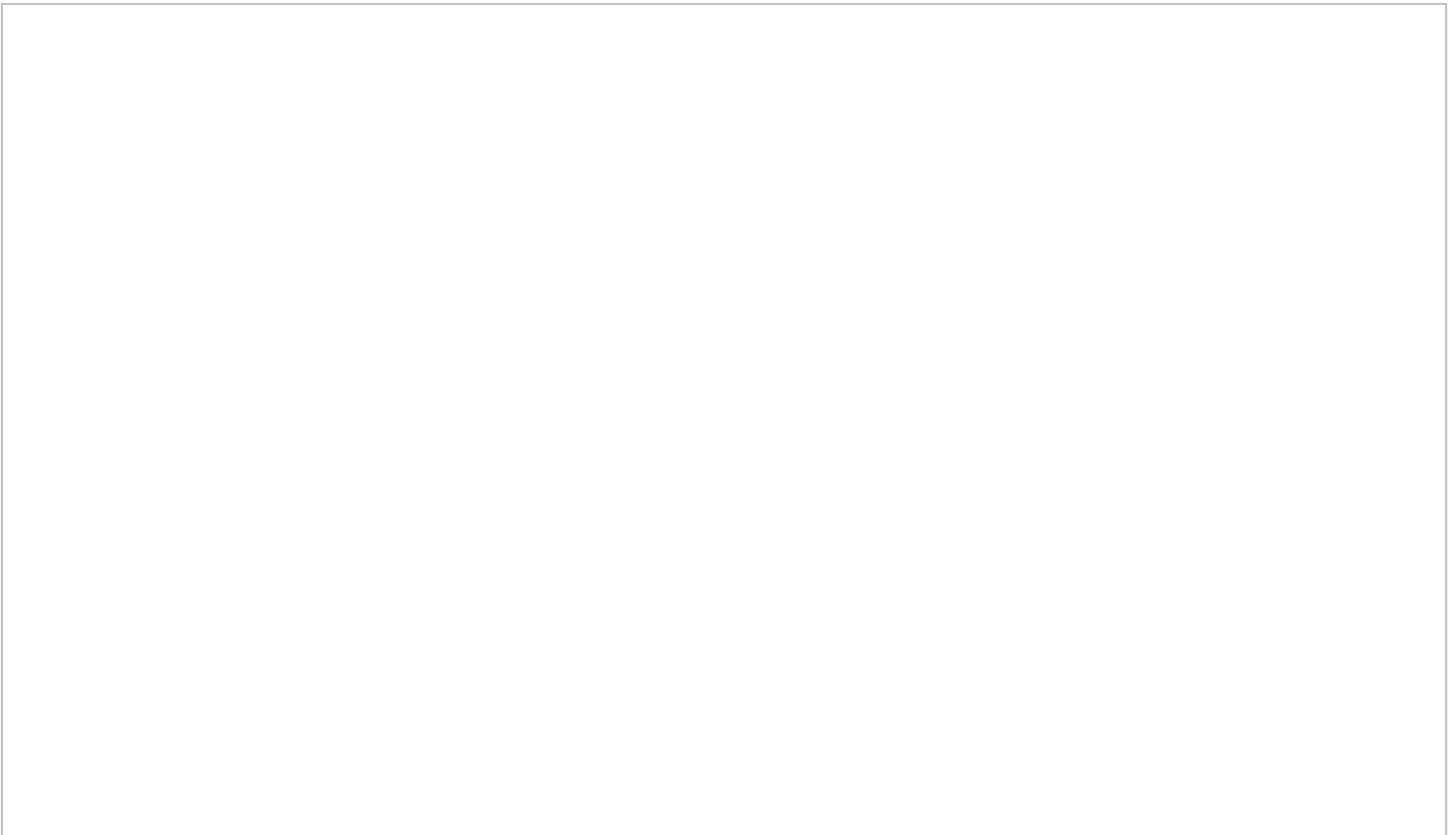
L'insonnia in Italia — Nel Bel Paese non va molto meglio con 12 milioni di connazionali, praticamente un quinto, a contare le pecore. Basti pensare che l'insonnia pesa sulle casse dello Stato l'equivalente dell'1% del PIL, perché dopo una notte in bianco spesso si decide di non andare a lavoro, oppure si svolge il proprio compito con distrazione e difficoltà.

dieta — E se sino a qualche tempo fa il problema era affrontato in maniera inadeguata, attribuendolo semplicemente allo stress quotidiano o a passeggiare preoccupazioni, ora, come già sta avvenendo oltreoceano, a causa proprio delle ripercussioni immediate sulla qualità della vita, si è diffusa la percezione che il buon sonno dipenda anche e soprattutto dallo stato di salute e, di conseguenza, si cercano soluzioni che vadano oltre l'autoprescrizione di sonniferi o ansiolitici. Una dieta che preveda un pasto serale leggero, ricco di carboidrati e povero di proteine e grassi, poco vino, niente superalcolici (l'alcol induce un facile addormentamento, ma alimenta i tanti microrisvegli, nocivi quanto l'insonnia); un'attività fisica che permetta di rilassarsi e contrastare lo stress accumulato nell'arco della giornata e agisca sulle altre tre principali cause scatenanti la cattiva qualità del sonno: l'aumento di peso (causa soprattutto delle apnee ostruttive), la cattiva funzionalità cardiorispiratoria e, grazie al rilascio delle endorfine, la depressione.

Quando, quale e quanto esercizio fare — Per ottenere dei benefici si consiglia un'attività fisica praticata con regolarità e costanza, almeno tre volte alla settimana per minimo trenta minuti. L'esercizio ideale è quello aerobico, ad esempio corsa, bici, nuoto, eseguito ad un'intensità media. Allenarsi fa sempre bene, ma è meglio evitare le ore serali, in quanto l'attività fisica può causare un'elevazione della temperatura corporea, ritardando così la fase di addormentamento che, da ricerche cronobiologiche, trova il suo migliore momento con l'inizio della discesa della curva termica, che avviene attorno alle ore 22-23.

Gli studi sull'insonnia e le sue conseguenze — Diversi studi hanno mostrato che il 75% degli insonni accusa disturbi dell'umore, il 60% si sente irritato e depresso, il 46% ha difficoltà di concentrazione e memoria. A causa della diminuzione della resistenza allo sforzo, della minore prontezza di riflessi e capacità creativa, gli insonni, inoltre, hanno meno contatti con familiari e amici e una minore propensione alle attività ricreative. Ma non è tutto. Secondo uno studio inglese condotto dal professor Francesco Cappuccio della University of Warwick Medical School, eseguito su circa 470.000 persone di 8 Paesi, di età compresa tra 7 a 25 anni, e pubblicato sulla European Heart Journal, quando si dormono meno di 6 ore a notte il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e di morire di infarto sale al 48%, mentre di morire di ictus del 15%. Insomma, una vera e propria bomba a orologeria per la salute.

Mabel Bocchi



- **Copyright 2011 © Rcs Quotidiani Spa** | Part. IVA n. 00748930153 |
- [RCS Digital](#) |
- [Per la pubblicità contatta RCS pubblicità SpA](#)