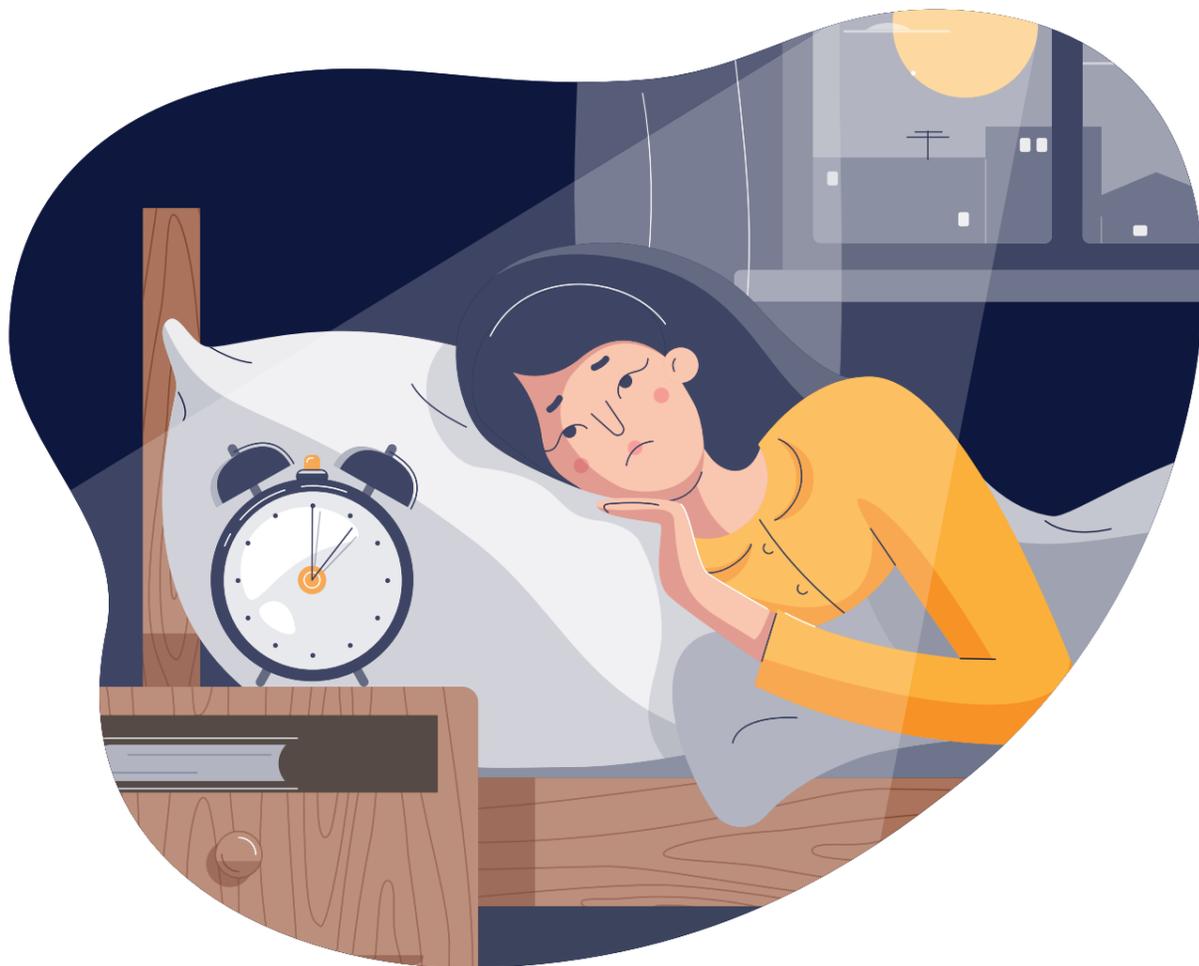




INSONNIA E DISTURBI DEL SONNO

L'insonnia è un disturbo caratterizzato da un sonno insoddisfacente e non riposante che può manifestarsi con **difficoltà nell'addormentamento, frequenti risvegli notturni o risvegli mattutini precoci.**



L'insonnia genera un **significativo calo della qualità di vita** ed è **spesso associata a stati di tensione psichica;**

spesso è quindi causata da preoccupazioni o da **particolari periodi di stress.**

In generale se i disturbi del sonno si verificano per **periodi brevi** (da qualche giorno a qualche settimana) si parla di **disturbo acuto del sonno.**

Quando invece il disturbo si manifesta **per almeno tre mesi** si parla di **insonnia.**



INSONNIA E DISTURBI CORRELATI

L'insonnia può **associarsi ad altri disturbi**

- **cardiaci**, ad es. ipertensione
- **psichiatrici**, ad es. disturbi d'ansia e disturbi dell'umore

In alcuni casi l'insonnia è uno dei primi segnali dello sviluppo di un disturbo psichiatrico che va identificato e trattato per tempo.

In altri casi invece l'**insonnia si mantiene per cattive abitudini comportamentali**, ad es. l'abuso di caffeina, l'utilizzo eccessivo di videotermini o il passare troppo tempo a letto e per **cause cognitive**, ad es. sforzarsi o preoccuparsi di non riuscire ad addormentarsi.

Ma l'insonnia non è un disturbo solo notturno.

Lo scarso riposo genera infatti una serie di problematiche che si manifestano anche durante il giorno. In generale chi soffre di insonnia lamenta uno **stato di fatica quotidiana** o, più frequentemente nei soggetti anziani, **sonnolenza diurna.**

Mostra inoltre **difficoltà cognitive** come **deficit dell'attenzione, nella concentrazione e nella memoria.**

Chi soffre di insonnia manifesta, inoltre, una **maggiore irritabilità o labilità emotiva**, in alcuni casi **sintomi ansiosi e depressivi.**

QUANTE ORE DI SONNO SONO NECESSARIE?



Le **ore di sonno necessarie** per riposare in modo adeguato **variano da individuo a individuo** e si modificano nel corso della crescita.

I bambini appena nati necessitano di molte più ore di sonno nell'arco delle 24 ore rispetto ad un adulto o una persona anziana.

Un recente studio della National Sleep Foundation (Hirshkowitz, 2015) ha pubblicato delle raccomandazioni rispetto alla quantità di sonno ideale per le diverse fasce di età.

I dati, analizzati da un panel di esperti, mostrano come la **quantità di ore di sonno necessarie decresca nell'arco della vita**.

I periodi di sonno raccomandato per un bambino appena nato sono, ad esempio, tra le 14 e le 17 ore giornaliere.

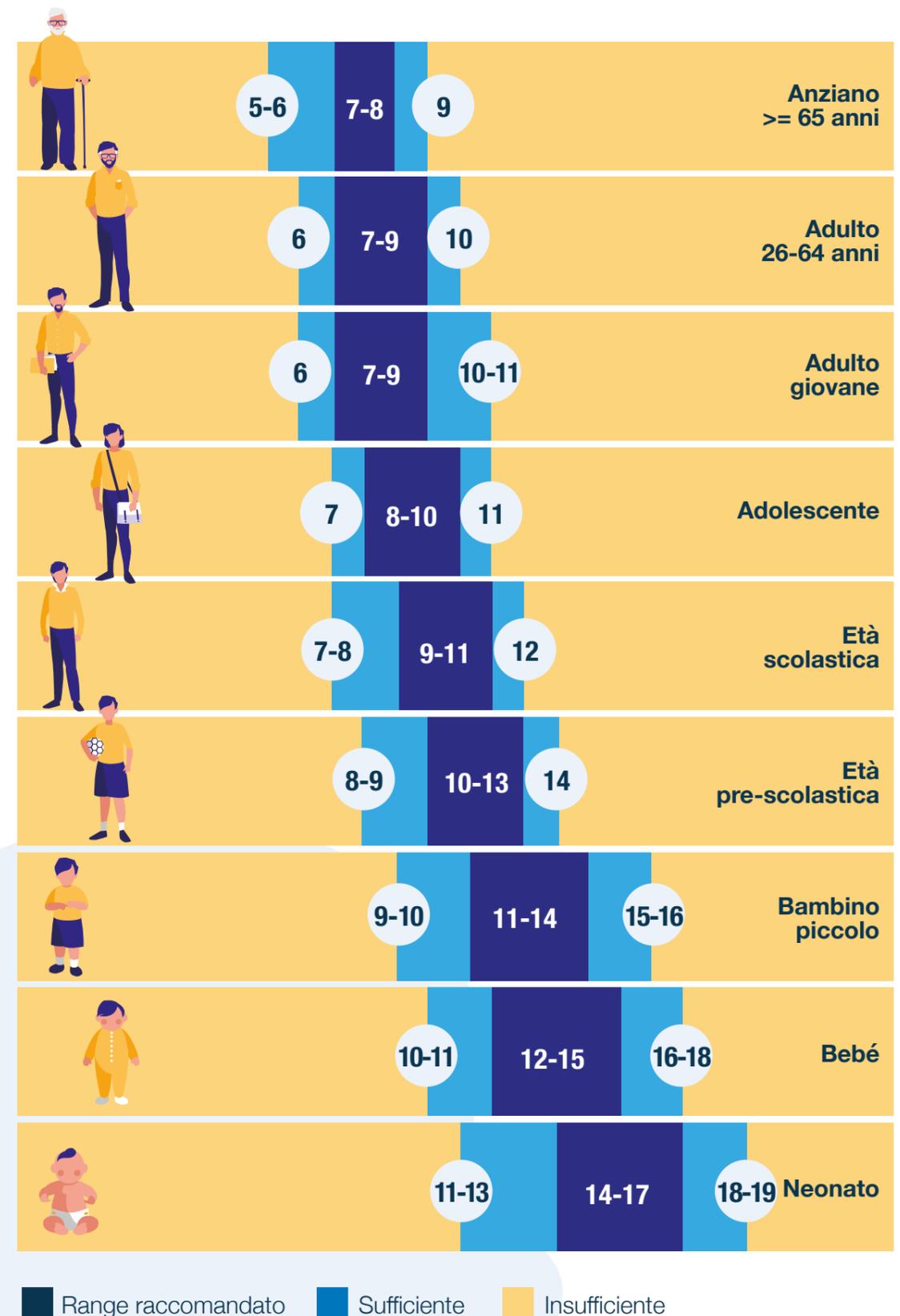
Con possibili variazioni alla norma che estendono il periodo di sonno "accettabile" tra le 11 e le 19 ore. In soggetti adulti il periodo di sonno raccomandato varia tra le 7 e le 9 ore, con un range di sonno accettabile tra le 6 e le 10.

Con l'avanzare dell'età questi valori tendono sempre più a ridursi.

In soggetti con età superiore ai 65 anni, infatti, il range di ore raccomandate si riduce a 7-8 con un range accettabile tra le 5 e le 9 ore.

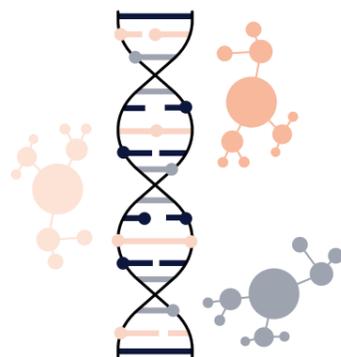
Il periodo di sonno ideale è quindi influenzato da variabili individuali; l'età è una delle più influenti.

ORE DI SONNO



CAUSE E FATTORI DI RISCHIO DELL'INSONNIA

Nonostante l'alta prevalenza dell'insonnia nella popolazione generale, le cause che determinano il disturbo del sonno non sono ancora completamente comprese. Si ritiene comunque che a favorire l'esordio e il mantenimento del disturbo sia un **insieme di fattori genetici, comportamentali, emotivi e cognitivi**.



FATTORI GENETICI

Studi hanno dimostrato che circa il 30% dei soggetti affetti da insonnia ha un familiare che soffre dello stesso disturbo. C'è quindi una predisposizione genetica che rende alcuni individui più sensibili di altri a sviluppare l'insonnia.



FATTORI COMPORTAMENTALI

Ci sono alcune abitudini comportamentali che favoriscono l'insorgenza o il mantenimento dell'insonnia. Tra questi troviamo: passare molto tempo a letto, avere orari e ritmi di sonno/veglia irregolari, fare riposini durante il giorno, utilizzare videotermini prima di addormentarsi (ad es. computer o smartphone).



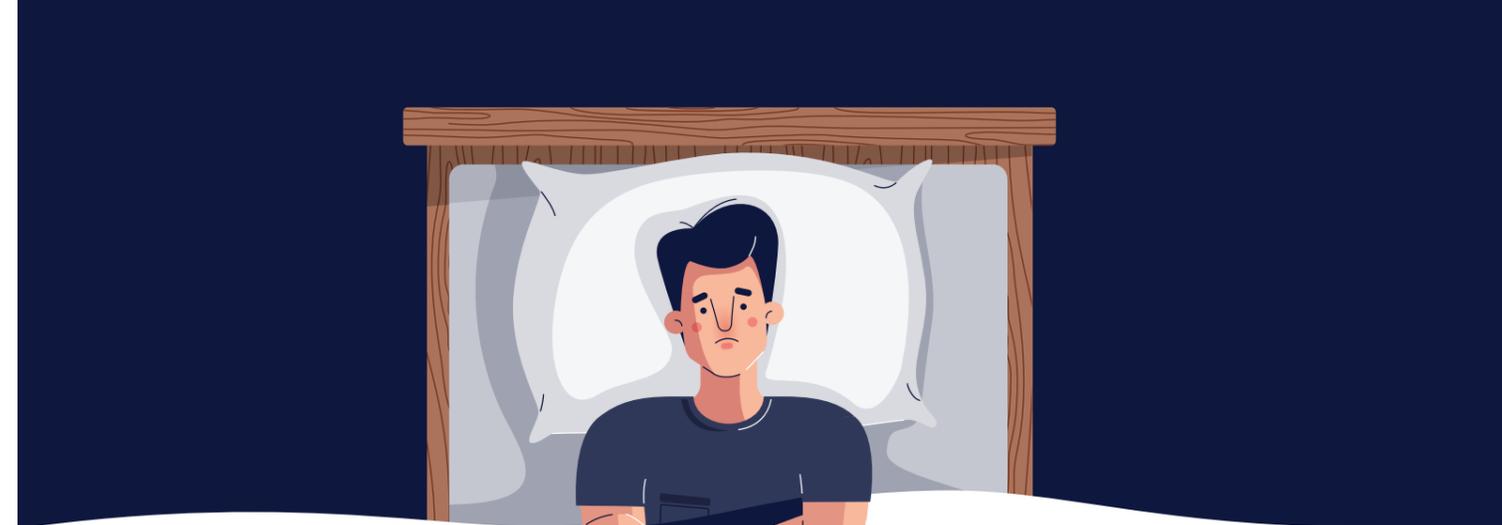
FATTORI EMOTIVI

Eventi di vita avversi e preoccupazioni possono causare e mantenere l'insonnia. In molti casi il disturbo esordisce durante un periodo di stress acuto e tende poi a cronicizzare. L'insonnia è inoltre presente come sintomo in molti disturbi mentali, in alcuni casi la sua comparsa può essere un sintomo prodromico di un disturbo psichiatrico più importante (ad es. la depressione maggiore).



FATTORI COGNITIVI

Alcune caratteristiche cognitive possono favorire l'insonnia come la tendenza alla rimuginazione. La tendenza ad indugiare sulle preoccupazioni genera spesso infatti difficoltà nell'addormentamento. Tali difficoltà possono inoltre generare ulteriori preoccupazioni (ad es. essere preoccupati di non riuscire ad addormentarsi) che instaurano così un circolo vizioso cognitivo che peggiora il quadro dell'insonnia.



SINTOMI DELL'INSONNIA

I sintomi dell'insonnia sono molto comuni. Alcune stime suggeriscono che circa il 30-35% della popolazione mondiale manifesti qualche difficoltà nel sonno ma solamente il 10-15% lamenta difficoltà quotidiane correlate al disturbo del sonno. Nei più **giovani il sintomo più frequente è la difficoltà nell'addormentamento**, mentre i **risvegli frequenti durante la notte** sono più tipici della **mezz'età e dei soggetti più anziani**.

L'insonnia è più frequente nelle donne rispetto agli uomini ed è più frequente nei pazienti psichiatrici rispetto alla popolazione generale. L'insonnia può manifestarsi a qualsiasi età anche se il primo episodio avviene in genere nella tarda adolescenza, prima età adulta.

L'insonnia è caratterizzata sia da sintomi notturni che sintomi diurni. E la diagnosi prevede la presenza di questi sintomi per almeno 3 notti a settimana per almeno 3 mesi.

I sintomi notturni dell'insonnia sono:

- Difficoltà ad addormentarsi
- Frequenti o prolungati risvegli notturni
- Risvegli precoci mattutini

Il mancato riposo notturno genera inoltre una serie di **sintomi diurni** che sono:

- Sensazione di fatica e scarsa energia.
- Difficoltà attentive, di concentrazione e di memoria.
- Disturbi dell'umore.
- Difficoltà nel lavoro o nello studio conseguenti allo scarso riposo notturno.

BUONE ABITUDINI UTILI PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO



Esistono alcuni semplici accorgimenti che possono permetterti di dormire al meglio ogni notte

ESPORSI ALLA LUCE DEL GIORNO

Il corpo ha un orologio biologico interno, noto come ritmo circadiano. Esso influenza il cervello, il corpo e gli ormoni, aiutandoci a stare svegli e dicendo al corpo quando è ora di dormire. La luce naturale o intensa durante il giorno aiuta a mantenere un sano ritmo circadiano. Migliora l'energia di giorno, così come la qualità e la durata del sonno di notte. Nelle persone che soffrono di insonnia, l'esposizione ad una luce intensa di giorno ha migliorato sia la qualità che la durata del sonno e riduce il tempo necessario ad addormentarsi dell'83%. Uno studio sugli anziani ha dimostrato che, due ore di esposizione alla luce intensa del giorno, aumenta la durata del sonno di circa due ore e l'efficienza dello stesso dell'80%. Se è vero che la gran parte della ricerca riguarda persone con seri disturbi del sonno, l'esposizione alla luce del giorno può aiutare a mantenere un rapporto qualità/quantità del proprio sonno sufficiente.



RIDURRE L'ESPOSIZIONE ALLA LUCE BLU NELLE ORE SERALI

L'esposizione alla luce durante il giorno dà benefici, ma durante la notte è nociva. Ancora una volta, ciò è dovuto all'impatto sul ritmo circadiano, poiché illude il cervello che sia ancora giorno. Ciò inibisce ormoni come la melatonina, che aiuta a rilassarsi e dormire profondamente. La luce blu - che è emessa in larga parte da dispositivi elettronici come smartphone e computer - è la peggiore in questo senso. Per questo motivo è consigliato ridurre l'utilizzo di device prima di andare a dormire.



NON ASSUMERE CAFFEINA VERSO SERA

La caffeina porta numerosi benefici ed è consumata dal 90% della popolazione. Una singola dose può potenziare la concentrazione, l'energia e le performance sportive. Tuttavia, se assunto verso sera, il caffè stimola il sistema nervoso e può impedire al corpo di rilassarsi naturalmente. In uno studio, il consumo di caffeina fino a sei ore prima di dormire ha mostrato un significativo peggioramento della qualità del sonno dei soggetti coinvolti. La caffeina può rimanere a livelli elevati nel sangue per 6-8 ore. Pertanto, bere grandi dosi di caffè dopo le ore 15/16 non è raccomandabile - specialmente se si è molto sensibili alla caffeina o si hanno disturbi del sonno. Se non si può rinunciare a una tazza di caffè nel tardo pomeriggio o la sera, meglio optare per il decaffeinato.



RIDURRE SONNELLINI DIURNI LUNGI O IRREGOLARI

Se è vero che brevi sonnellini ricostituenti sono benefici, al contrario, sonnellini lunghi o irregolari durante il giorno possono influenzare negativamente il sonno. Dormire di giorno può confondere l'orologio biologico, il che potrebbe causare problemi ad addormentarsi di notte.

Uno studio ha dimostrato che se appisolarsi per 30 minuti o meno può potenziare le funzioni cerebrali, dormite più lunghe invece possono inficiare la salute e la qualità del sonno. Tuttavia, alcuni studi dimostrano che coloro che sono abituati a fare sonnellini diurni regolari non sono poi soggetti a sonno disturbato o scarsa qualità del sonno la notte. Se si fanno regolarmente dei sonnellini pomeridiani e si dorme bene, dunque, non c'è niente di cui preoccuparsi: gli effetti di questa pratica dipendono dal singolo individuo.



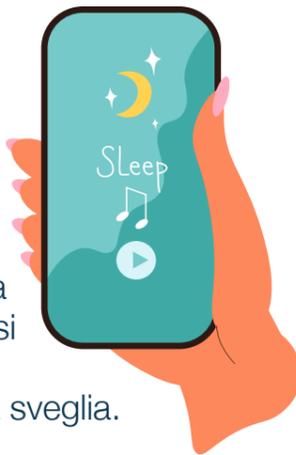
CERCARE DI ADDORMENTARSI E SVEGLIARSI AD ORARI REGOLARI

Il ritmo circadiano del corpo funziona su un ciclo impostato che si regola con l'alba e il tramonto. Orari di sonno e veglia regolari possono aiutare la qualità del sonno sul lungo periodo.

Uno studio ha evidenziato che i partecipanti che avevano schemi irregolari andavano a dormire tardi nel fine settimana erano soggetti a una carenza di sonno.

Altri studi hanno rilevato che orari irregolari possono alterare il ritmo circadiano e i livelli di melatonina, che segnalano al cervello che è ora di dormire. Se si hanno problemi di sonno, bisogna cercare di imporsi l'abitudine di andare a dormire e svegliarsi ad orari regolari.

Dopo diverse settimane, probabilmente, non servirà nemmeno più la sveglia.



NON BERE ALCOLICI

Assumere alcolici la sera può influenzare negativamente il sonno e gli ormoni. L'alcol infatti è noto per causare o aumentare i sintomi dell'apnea notturna, del russamento, e per disturbare il ciclo del sonno.

Inoltre, altera la produzione di melatonina notturna, che gioca un ruolo fondamentale nel ritmo circadiano del corpo.

Un altro studio ha dimostrato che il consumo serale di alcol diminuisce il naturale aumento notturno dell'ormone della crescita (HGH), un elemento chiave nel ritmo circadiano.



OTTIMIZZARE L'AMBIENTE DELLA CAMERA DA LETTO

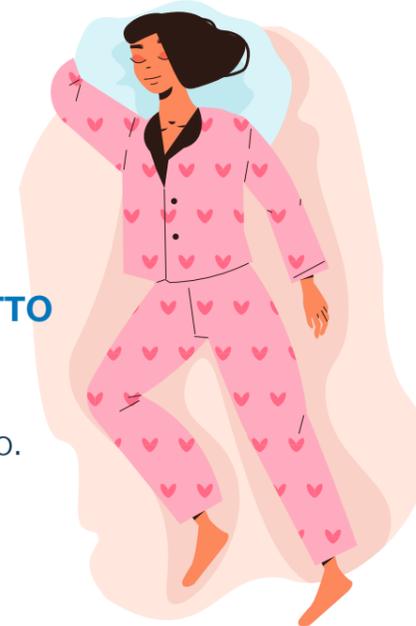
Molte persone ritengono che l'ambiente della camera da letto e la sua disposizione siano fattori cruciali per dormire bene di notte.

Questi fattori includono temperatura, rumore, luci esterne e sistemazione dell'arredo. Numerosi studi indicano che il rumore esterno, causato spesso dal traffico, può determinare carenza di sonno e disturbi sul lungo periodo.

In uno studio sull'ambiente della camera da letto delle donne, circa il 50% delle partecipanti ha notato un miglioramento della qualità del sonno quando il rumore e la luce sono diminuiti. Per ottimizzare la camera da letto,

si può provare a ridurre il rumore esterno, la luce e l'illuminazione artificiale di dispositivi come le sveglie.

È importante assicurarsi che la stanza sia silenziosa, rilassante e pulita.



IMPOSTARE LA TEMPERATURA DELLA CAMERA DA LETTO

La temperatura del corpo e della stanza possono impattare profondamente sulla qualità del sonno.

Può essere molto difficile addormentarsi quando fa troppo caldo. Uno studio ha rilevato che la temperatura della stanza influenza la qualità del sonno più del rumore esterno.

Altri studi hanno evidenziato che a un aumento di temperatura del corpo o della stanza può corrispondere una diminuzione della qualità del sonno ed indurre la veglia. La temperatura ideale per la maggior parte delle persone è intorno ai 20° C, anche se dipende dalle preferenze e dalle abitudini.

NON MANGIARE LA SERA TARDI

Mangiare la sera tardi può impattare negativamente sia sulla qualità del sonno che sul naturale rilascio dell'ormone della crescita e della melatonina. Detto ciò, la qualità e il tipo di spuntino notturno possono giocare un ruolo importante.

In uno studio, un pasto ad alto contenuto di carboidrati assunto quattro ore prima di andare a dormire ha aiutato le persone ad addormentarsi più velocemente.

È interessante notare che anche una dieta con pochi carboidrati aiuta a migliorare il sonno, indicando che non sempre i carboidrati sono necessari - specialmente se si è abituati ad una dieta che ne prevede pochi.



RILASSARSI E LIBERARE LA MENTE LA SERA

Molte persone hanno delle routine pre-sonno che aiutano a rilassarsi. È dimostrato che le tecniche di rilassamento prima di andare a dormire migliorano la qualità del sonno e sono un altro metodo molto comune per trattare l'insonnia.

In uno studio, un massaggio rilassante ha migliorato la qualità del sonno nelle persone che erano malate. Le strategie di rilassamento includono:

- ascoltare musica rilassante
- leggere un libro
- fare un bagno caldo
- meditare
- respirare profondamente.

Si possono provare diversi metodi per trovare quello più adatto.



FARE UN BAGNO O UNA DOCCIA RILASSANTE

Fare un bagno o una doccia rilassante è un altro metodo popolare per dormire meglio. Gli studi indicano che questa attività può migliorare la qualità globale del sonno e aiutare le persone – soprattutto gli anziani – ad addormentarsi più velocemente.

In uno studio, un bagno caldo di 90 minuti prima di andare a dormire ha mostrato di migliorare la qualità del sonno e aiutare le persone a dormire più profondamente.

In alternativa, se non si vuole fare un bagno completo di sera, si possono semplicemente immergere i piedi in acqua calda per rilassarsi.



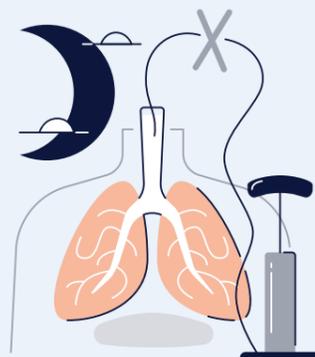
ESCLUDERE UN DISTURBO DEL SONNO

Un problema di salute potrebbe essere alla base dei disturbi del sonno.

Uno dei più diffusi è l'apnea notturna, che causa respiro affannoso e interrotto. Le persone con questa malattia smettono di respirare ripetutamente mentre dormono.

Questa malattia è più comune di quanto non si pensi: una ricerca ha dimostrato che il 24% degli uomini e il 9% delle donne ne soffre.

Altri disturbi spesso diagnosticati sono i disturbi del movimento del sonno e disturbi del ritmo circadiano, che sono comuni nei turnisti. Se ci si riconosce in questi problemi è necessario un consulto medico.



PROCURARSI UN LETTO, UN MATERASSO E UN CUSCINO CONFORTEVOLE

Al di là dell'ambiente rilassante, la qualità del letto può influenzare molto il sonno.

Uno studio ha esaminato i benefici di un nuovo materasso per 28 giorni, rivelando che ha ridotto il mal di schiena del 57%, il dolore alle spalle del 60% e la rigidità della schiena del 59%.

Ha anche migliorato la qualità del sonno del 60%.

Altri studi sottolineano che la nuova biancheria da letto può migliorare il sonno.

Inoltre, una biancheria da letto di scarsa qualità può portare ad un aumento del dolore alla schiena.

Tuttavia, il miglior materasso e la migliore biancheria da letto sono concetti estremamente soggettivi, quindi ognuno dovrebbe trovare l'alternativa migliore per sé.



FARE ESERCIZIO REGOLARMENTE, MA NON PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

Fare attività fisica è uno dei metodi migliori e scientificamente validi per aiutare il sonno e la salute. L'attività fisica può migliorare tutti gli aspetti del sonno e ridurre i sintomi dell'insonnia.

L'esercizio fisico riduce il tempo per addormentarsi del 55%, i risvegli notturni del 30% e l'ansia del 15%, mentre aumenta la durata totale del sonno del 18%.

Benché l'attività diurna sia fondamentale per un buon riposo notturno, farla troppo tardi la sera può causare disturbi del sonno.

Ciò è dovuto all'effetto stimolatorio dell'esercizio fisico, che aumenta il livello di veglia e gli ormoni come l'epinefrina e l'adrenalina, quindi è sconsigliata l'attività sportiva nelle tre ore che precedono il momento di andare a dormire.



NON BERE LIQUIDI PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

"Nocturia" è il termine medico per l'eccessiva minzione durante la notte, che inficia la qualità del sonno e l'energia di giorno.

Bere grandi quantità di liquidi prima di andare a dormire può portare a sintomi simili, benché alcune persone siano più sensibili di altre.

Anche se l'idratazione è vitale per la salute, è bene ridurre l'apporto di liquidi la sera tardi e cercare di non bere nelle due ore prima di andare a dormire. Inoltre, è consigliabile utilizzare il bagno appena prima di andare a dormire per diminuire le possibilità di svegliarsi durante la notte.



ASSUMERE INTEGRATORI PER MIGLIORARE IL SONNO

**Oltre alle buone abitudini sopra citate,
può essere utile l'assunzione di integratori alimentari specifici
per indurre il rilassamento e aiutare a dormire meglio.**

Alcuni attivi particolarmente adatti per riscoprire il piacere di dormire sono:

MELATONINA

Ormone secreto dalla ghiandola pineale che contribuisce a regolare il ciclo sonno-veglia. Aiuta a ridurre il tempo necessario ad addormentarsi.

GABA (acido gamma-aminobutirrico)

Il principale neurotrasmettitore inibitore del sistema nervoso centrale.

VALERIANA

Pianta a fiore tradizionalmente impiegata nel trattamento del sonno per le sue proprietà naturali; aiuta infatti a mantenere il sonno naturale.

PASSIFLORA

Pianta tradizionalmente impiegata come supporto contro stress e insonnia; contribuisce infatti al benessere mentale e aiuta a indurre il rilassamento.

PAPAVERO DELLA CALIFORNIA

Pianta tradizionale da cui si ricava un estratto impiegato per migliorare il sonno; contribuisce infatti al rilassamento ottimale e al miglioramento della qualità del sonno.

VITAMINE B3 e B6

Micronutrienti essenziali per il benessere dell'organismo; contribuiscono alla regolare funzione del sistema nervoso, a mantenere la funzione psicologica in buono stato e a ridurre stanchezza e affaticamento.



PER RISCOPRIRE IL PIACERE DI DORMIRE ZENTIVA CONSIGLIA:

Good Night

Innovativo integratore alimentare
con Melatonina, GABA, Valeriana,
Passiflora, Papavero della California,
Vitamina B3 e B6*



1 compressa al giorno
Confezione da **30 compresse**

CON TECNOLOGIA A RILASCIO INTELLIGENTE

AZIONE
IMMEDIATA**

30
MINUTI

EFFETTO
PROLUNGATO

8
ORE

**AIUTA A RIDURRE
IL SENSO DI STANCHEZZA E
AFFATICAMENTO AL RISVEGLIO***

L'effetto benefico della Melatonina si ottiene con l'assunzione, poco prima di coricarsi, di 1 mg della sostanza. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare ai bambini al di sotto dei tre anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Conservare in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

**disgregazione dello strato bianco contenente melatonina in meno di 30 minuti.

www.integratoregoodnight.it

Scopri in quali farmacie puoi trovare Good Night:

<http://bit.ly/3n1HoUz>

ZENTIVA



Guida a cura di
ZENTIVA

Seguici su:

