

Igiene del Sonno



BUONE PRATICHE...

per aumentare la probabilità di riposo



Programma il ritmo sonno/veglia: L'orario in cui si va a letto e quello del risveglio devono essere gli stessi ogni giorno, compreso il fine settimana (meglio non superare 1 ora di variazione).



Evitare i sonnellini diurni (tranne eccezioni: es. turnisti alla stessa ora ogni giorno e limitati a 30 min)



Usa il letto solo per dormire e per l'intimità: no tv, leggere, mangiare...

BUONE PRATICHE...

per aumentare la probabilità di riposo

Routine

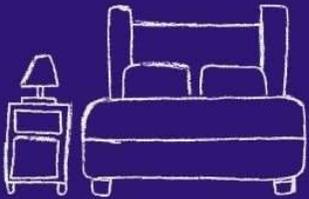
Attività routinarie per coricarsi: Uno schema di attività routinarie come lavarsi i denti e il viso, regolare la sveglia, può predisporre al sonno.



Esposizione alla luce durante la veglia: durante il giorno può essere utile per regolarizzare i ritmi circadiani, ma se l'esposizione è troppo vicina all'ora di coricarsi, può interferire con il sonno. Si raccomanda di non utilizzare dispositivi che hanno luce blu (p. es., telefoni, televisori, schermi di computer) poche ore prima di coricarsi.

BUONE PRATICHE...

per aumentare la probabilità di riposo



Ambiente favorevole al sonno: La stanza da letto deve essere scura, silenziosa e ragionevolmente fresca

La posizione nel sonno



BUONE PRATICHE...

per aumentare la probabilità di riposo



Rilassamento e respiro: specifiche pratiche di Mindfulness e di rilassamento, respiro diaframmatico.



Attività fisica

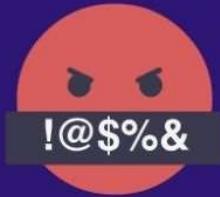


Alimentazione

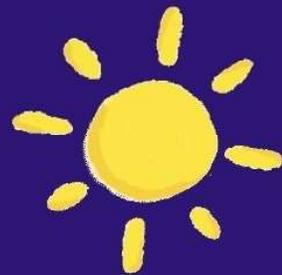
Sonno e attività fisica



Fare attività fisica ci fa dormire di più? Forse no MA...



Aiuto
indiretto
contro stress



Attività con
luce solare



NO sport
2 ore
precedenti
all'ora del
riposo

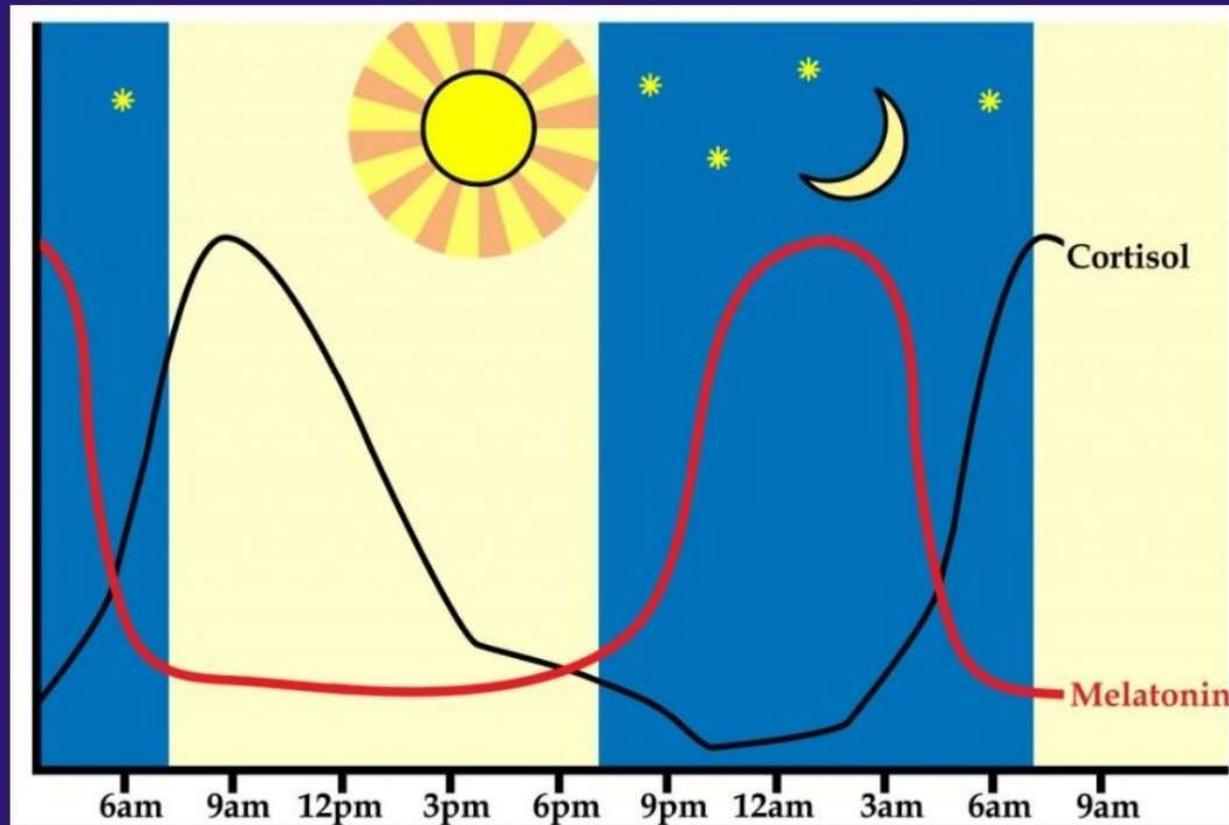


150 min di
attività
moderata su
5/gg sett

Sonno e Alimentazione



CORTISOLO E MELATONINA



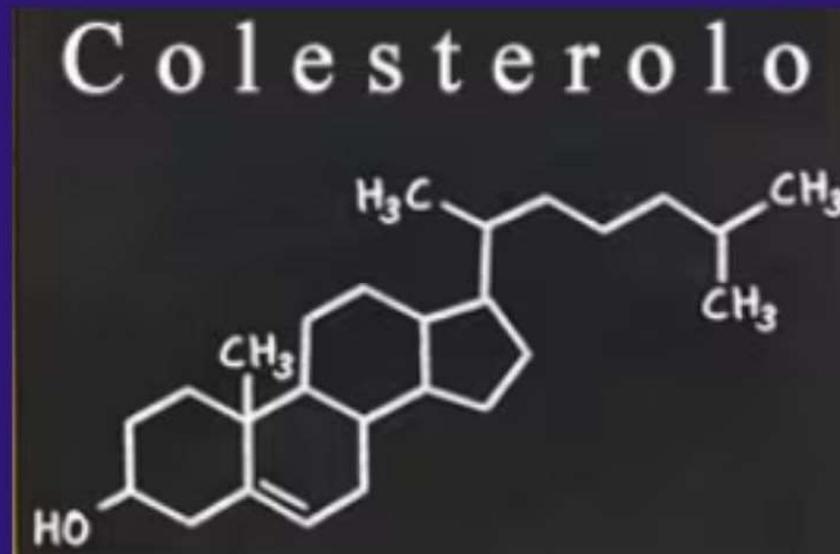
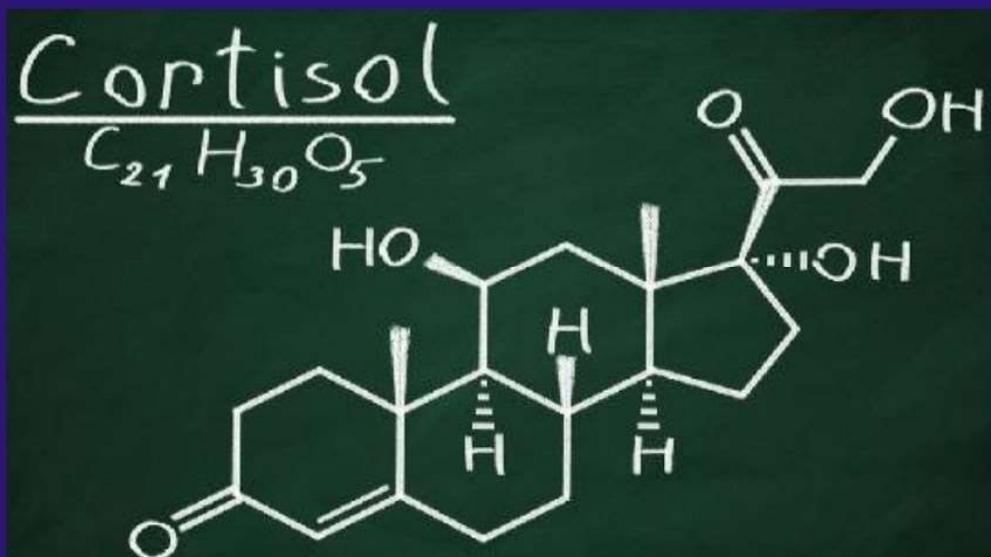
ormoni con
ritmo
circadiano

IL CORTISOLO



In condizioni normali ha un ruolo positivo per l'organismo sintetizzabile in **"fight or flight"** lotta o fuggi.
In caso di stress cronico, quando è over prodotto innesca invece un **"effetto boomerang"**

TORNIAMO A SCUOLA...



NOTI LA SOMIGLIANZA?

PER DORMIRE MEGLIO...

- **cura la tua colazione** garantendo un equilibrio tra zuccheri, grassi e proteine. Una colazione troppo ricca in zuccheri o proteine mantiene alti i livelli di cortisolo.
- **più fibra** nell'arco della giornata per controllare i picchi glicemici e limitare la formazione di grasso viscerale
- inserisci una quota di **carboidrati** integrali **al pasto serale**
- "**grassi buoni**" amici dell'equilibrio del colesterolo
- **prodotti fermentati** che nutrono il microbiota intestinale
- **sostieni il tuo fegato** aiutandolo a lavorare meglio

QUALE DIETA?

• **alimenti** che nutrono il microbiota intestinale

• **prodotti fermentati**

per iniziare e finire al meglio la tua giornata

+ zucchine trifolate

TISANA camomilla e buccia di mela

Contatti



ALESSIA TESTA

Biologa Nutrizionista



NADIA GERVALDO

Psicologa



Fisioterapista