

# Guida

## Sonno

# Guida

**Sonno: stato di quiete necessario per il riposo dell'organismo.**

# Esperti

La guida «Sonno» è il frutto della gentile collaborazione con i seguenti esperti:

lic. phil. Daniela Janssen (sonnologa e psicoterapista FSP)



Fa parte dell'équipe specialistica del reparto di sonnologia del Centro di Medicina del Sonno Hirslanden di Zurigo. Offre consulenza ad adulti, adolescenti e bambini affetti da disturbi del sonno. Lavora, inoltre, come psicoterapista nel proprio studio medico.

→ [www.sleepmed.ch](http://www.sleepmed.ch)

Dott.ssa Renate Daniel  
(medico specialista FMH in psichiatria e psicoterapia)



Lavora come psichiatra e psicoterapista nonché come analista didatta all'Istituto C. G. Jung di Küsnacht. Tra le sue tematiche principali rientrano i sogni. Nel 2013 è stato pubblicato dalla casa editrice Patmos Verlag il suo libro sugli incubi.

→ [www.junginstitut.ch](http://www.junginstitut.ch)

Oliver Bassler (naturopata con diploma federale NTE)



Lavora presso Helsana dal 2008. Da specialista risponde del settore Medicina complementare. Si impegna affinché i clienti possano usufruire di prestazioni di medicina complementare di alta qualità.

→ [www.helsana.ch/medicina-alternativa](http://www.helsana.ch/medicina-alternativa)

Gli esperti hanno affiancato il team della redazione fornendo consulenza informativa e redazionale.

# Sommario

## Informazione

### 4 Fatti e cifre

Dal sonnellino del tasso a Le voci del mondo

### 6 Perché dormiamo?

Ecco perché il sonno è indispensabile per mente e corpo

### 8 Tra la veglia e il sonno

Cinque fenomeni tra il giorno e il sogno

### 10 Cosa succede di notte nel corpo

Un breve viaggio attraverso le fasi del sonno

### 13 Il giusto ritmo

Non tutti dormono allo stesso modo

### 14 Quante ore di sonno?

Geni, età e tipo di lavoro influenzano il nostro fabbisogno di sonno

### 16 Cronotipi

Allodola, gufo, lupo e simili.

### 17 Posizioni del sonno

Qual è la posizione giusta?

### 18 Perché sogniamo?

Come nasce il cinema interiore notturno?

## Azione

### 20 Sogni d'oro!

Una galleria fotografica...

### 30 Diario dei sogni

I sogni non significano nulla?

### 32 Buonanotte! Buongiorno!

Consigli per il sonno

### 40 Segnali d'avvertimento

Un auto-test per il sonno

### 42 Disturbi del sonno? Cosa fare?

Un'intervista all'esperta

### 44 Conciliatori naturali del sonno

Erbe contro l'insonnia

### 46 Nel laboratorio del sonno

Riflettori puntati sui disturbi

### 48 Vero o falso?

Miti e fatti sul sonno

## Contatto

### 52 Chiudere gli occhi e stringere i denti

Esperienze estreme con il sonno

### 58 Ecco come dorme il mondo

Rituali in giro per il globo

### 60 Glossario

Il sonno dalla A alla Z



Altri consigli e testimonianze interessanti:  
[www.helsana.ch/it/blog](http://www.helsana.ch/it/blog)

# 11 giorni

È il record ufficiale di ore senza sonno con cui il britannico Randy Gardner si è meritato un posto nel libro dei Guinness dei primati.



## The Big Sleep

«Il grande sonno» è il titolo italiano del film classico americano con Humphrey Bogart e Lauren Bacall, tratto dall'omonimo romanzo giallo di Raymond Chandler.

# 92 decibel

È il record mondiale di rumore causato dal russare. Una motosega emette 110 decibel.



## Giappone contro Olanda

Gli abitanti di Singapore e Giappone dormono meno di tutti (7 ore e 24 min.), i più dormiglioni sono invece gli olandesi (8 ore e 12 min.).

## Il coach del sonno di Ronaldo

Su consiglio del coach del sonno Nick Littlehales, il calciatore di successo Cristiano Ronaldo dorme 5 volte 90 min. al giorno. È così che migliora la sua prestazione.



## I cani tengono caldo

In passato gli eschimesi dormivano nell'igloo e sembra che regolassero la temperatura al suo interno adeguando il numero di cani che vi potevano pernottare.



## Terapia didgeridoo

Suonare questo strumento a fiato australiano aiuta ad alleviare il russamento patologico.

## Il sonnellino del tasso

Ecco come i giapponesi chiamano il sonnellino simulato di un superiore. Mentre il collaboratore tiene una relazione, il capo finge di dormire. Aiuta così il relatore a essere meno stressato, sebbene questi sappia che il capo in realtà non dorme.



## «La morte è un sonno senza sogni»

È una citazione dell'imperatore dei francesi Napoleone Bonaparte (1769-1821).

# Una culla di lusso

La culla Max Motor Dreams di Ford simula un viaggio in auto perché i bebè dormano come angioletti.

## Le voci del mondo

Nel suo romanzo di successo internazionale l'autore austriaco Robert Schneider fa riferimento a Hypnos, il dio del sonno.



## Qual è l'origine del pigiama?

Il pigiama è un indumento portato dall'India in Europa dai viaggiatori alla fine del XIX secolo. I «pai jamah» erano in origine pantaloni larghi cui gli uomini europei vi abbinarono una giacca utilizzandoli poi come indumenti da notte. Le donne cominciarono a indossarlo solo dagli anni Venti in poi.

## Perché dormiamo?

**Le funzioni del sonno non sono ancora del tutto chiarite. Una cosa è certa: un sonno ristoratore rigenera il corpo e la mente ed è indispensabile per la nostra salute e lo sviluppo.**

Il sonno è uno stato molto attivo in cui avvengono innumerevoli processi a livello cerebrale. Il

cervello rielabora quel che abbiamo vissuto e appreso durante la giornata. Nel sonno si valutano o

riorganizzano le informazioni raccolte. Quelle importanti passano dalla memoria temporanea, l'ippocampo, alla memoria a lungo termine, la neocorteccia. Ed è qui che avvengono processi ad alto livello di creatività: il nostro centro del pensiero scopre regole e strutture all'interno dei fatti non ancora catalogati.

Improvvisamente giungiamo a soluzioni a dei problemi che durante lo stato di veglia non ci erano venute in mente.

Dormendo scopriamo quindi tante cose. Il cervello è in grado di rior-

### Processi mentali creativi

Risoluzione dei problemi

### Crescita dei muscoli

ganizzare i pensieri e i fatti solo se l'individuo è a completo riposo e non viene disturbato da stimoli esterni. Chi dorme troppo poco ha problemi di memoria, di concentrazione e di apprendimento.

Di notte si innesca anche il nostro meccanismo di riparazione. L'equilibrio ormonale lavora a pieno regime. Le cellule dell'organismo si rigenerano, i muscoli crescono, vengono prodotti proteine e nuovo sangue. La mancanza di

### Disintossicazione

sonno cronica accelera anche il processo di invecchiamento. In situazioni di stress, infatti, si riscontrano più cortisolo nel sangue e una tolleranza ridotta al glucosio.

Concedersi una pausa rafforza anche il benessere psichico poiché scioglie le tensioni e i carichi emotivi. Abbiamo modo di dimenticare lo stress quotidiano e superare i problemi. Chi dorme troppo poco o soffre di disturbi del sonno è stanco, irascibile e tende più facilmente a depressioni e ad ansie.

L'organismo elimina di notte le sostanze nocive prodotte dal metabolismo, come quelle dei medicinali e degli alimenti. Se non

dormiamo o dormiamo molto male queste scorie possono accumularsi nei neuroni, danneggiandoli.

Il sonno rafforza il sistema immunitario che in questa fase secerne

### Sistema immunitario più forte

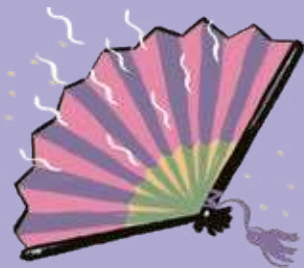
un gran numero di sostanze immunoattive. Chi dorme poco si ammala quindi più spesso. Il riposo è importante per guarire dai raffreddori e da altre malattie. Anche le ferite ne hanno bisogno. La mancanza di sonno o un sonno disturbato a lungo andare possono comportare ipertensione, disturbi gastrointestinali, malattie cardiache, ictus e diabete.

Dormire bene ci rende più efficienti. Gli atleti d'alto livello come il tennista Roger Federer o il pilota automobilistico Sebastian

### Aumento delle prestazioni

Vettel se ne servono e giurano sull'effetto del dormire a lungo – più tempo per rigenerare e far crescere la massa muscolare e ossea; il cervello ripete continuamente i processi appresi durante il giorno, memorizzando ancor meglio gli schemi di movimento. ●

## Questi cinque fenomeni segnano il passaggio tra il giorno e la notte.



### Sbadiglio

Lo sbadiglio è un metodo attivato dal corpo per mantenere sveglio il nostro cervello in situazioni difficili. Dura per lo più sei secondi ed è spesso accompagnato da altri sbadigli. La teoria secondo cui sbadigliamo per acquisire più ossigeno è considerata oggi superata. I ricercatori sono del parere che dietro a questo fenomeno si celino varie funzioni. L'ipotesi numero uno è che sbadigliamo per raffreddare il nostro cervello perché raggiunga la sua temperatura ideale di 37 gradi. In caso di sforzo o ansia, la temperatura può infatti aumentare rapidamente, riducendo l'efficienza del cervello.

### Emozioni deste

Al termine del sonno alcune parti del cervello si risvegliano a ritmi diversi. In certe persone, il lobo frontale, responsabile del controllo delle funzioni motorie, ha bisogno di oltre venti minuti per svegliarsi. In questo lasso di tempo, le reazioni sono rallentate, la concentrazione è al minimo. In compenso, l'area posta immediatamente dietro al lobo frontale, il cosiddetto giro cingolato, entra subito in azione. Esso risponde della volontà e della percezione di sé e funge da tramite tra ragione e sentimento. Ecco perché subito dopo il risveglio percepiamo molto intensamente le nostre emozioni.



### Stanchezza

Senza la stanchezza reprimemmo il bisogno di rigenerazione del nostro organismo – con fatali conseguenze, dato che il sonno è vitale. La stanchezza è un meccanismo innescato dall'ormone melatonina (pag. 12). Ci rende sonnolenti, blocca la concentrazione e le nostre prestazioni. Ci sentiamo privi di energia e reagiamo irritati allo stress. Alcune persone cominciano persino a sentire freddo quando hanno sonno.



### Sensazione di cadere

Il fenomeno è noto a gran parte delle persone: nella fase di dormiveglia hanno la sensazione di cadere, scuotono improvvisamente le gambe e vedono lampi lumi-

nosi. Il motivo? Spesso, coricandoci dopo una giornata stressante, il nostro sistema nervoso si rilassa in maniera scompensata. Si entra in stati intermedi detti ipnagogici: la percezione è offuscata, ma in parte si è ancora coscienti. I nervi sovraccitati innescano nel cervello una tensione dei muscoli che provoca scosse involontarie.



### Chiudere gli occhi

Di giorno, il riflesso palpebrale garantisce che la pellicola lacrimale resti umida. Questo riflesso non si attiva durante il sonno. La palpebra chiusa mantiene l'occhio umido e impedisce che si infiammi. Protegge inoltre l'organo dalla penetrazione improvvisa di corpi estranei come insetti o particelle di sporco. In più, contrasta gli stimoli visivi che ci impedirebbero di addormentarci. E, infine, è bene ricordare che l'ormone del sonno melatonina viene prodotto nella ghiandola pineale del diencefalo solo se è buio. ●

# Cosa succede di notte nel corpo

**Mentre dormiamo siamo inattivi solo in apparenza. In realtà, nel nostro organismo avvengono complessi processi neurofisiologici che ci consentono di prepararci ad affrontare l'indomani.**

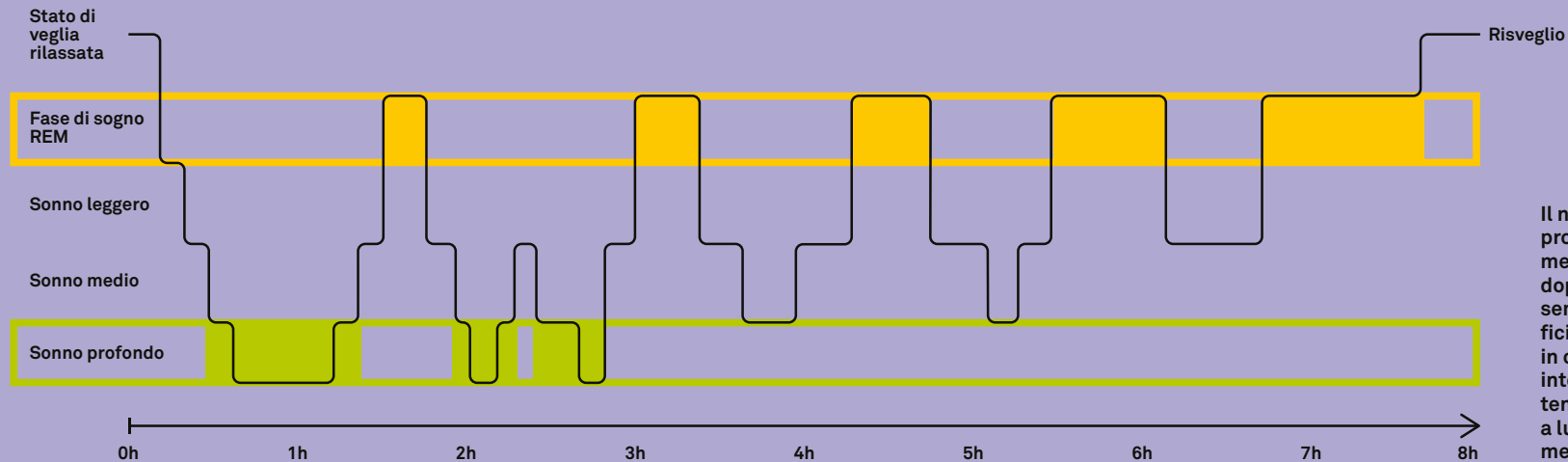
## Le varie fasi del sonno

Il sonno è un processo molto attivo che il nostro corpo compie in maniera tanto strutturata quanto la vita quotidiana e che si articola in più fasi: dalla fase di addormentamento si passa a una fase del sonno più leggera e poi a una fase intermedia. Dopodiché si entra nella fase di sonno profondo, in cui il battito cardiaco e la pressione sanguigna diminuiscono e l'attività respiratoria e cerebrale cala. Questa fase è fondamentale per noi perché è qui che ci rigeneriamo. Il nostro organismo secerne una grande quantità di

ormoni della crescita e rigenera le cellule, il che non è indispensabile solo per la crescita di unghie e capelli, ma anche per la guarigione delle ferite. Sempre in questa fase, il nostro sistema immunitario si rafforza e la nostra memoria registra tutto quel che abbiamo imparato durante il giorno. Nella fase profonda non sogniamo e, se lo facciamo, al risveglio non ce ne ricordiamo. Dopo la fase profonda inizia la fase REM: i nostri occhi iniziano a muoversi repentinamente da un lato all'altro, motivo per cui i ricercatori hanno denominato questa fase «Rapid Eye Movement», da cui «REM». Nella fase REM l'organismo aumenta di giri: l'attività cerebrale, la respirazione, il battito cardiaco e la pressione sanguigna arrivano a toccare picchi simili allo stato di veglia. Il nostro organismo consuma in questa fase quasi le stesse calorie di quando siamo a riposo durante il giorno. Solo i muscoli rimangono «paralizzati», in modo tale da impedirci di eseguire i movimenti che compiamo nei sogni. La fase REM è considerata anche la fase dei sogni: chi si sveglia in questa fase è per lo più in grado di ricordarli. Questo perché nel cervello si creano connessioni diverse

Ci si sveglia 23 volte

Svegliarsi più volte di notte (fino a 23 volte) è normale. Di solito ci riaddormentiamo subito e non ci ricordiamo neanche di esserci svegliati. Ce ne rendiamo conto solo quando rimaniamo svegli per diversi minuti.



Il nostro sonno è più profondo nella prima metà della notte, dopodiché si fa sempre più superficiale. Le fasi REM, in cui sogniamo intensamente, durano tendenzialmente più a lungo nella seconda metà della notte.

rispetto alla fase profonda, connessioni queste simili a quelle dello stato di veglia.

### Ormoni al comando

La fase leggera, intermedia, profonda e REM costituiscono insieme un ciclo completo del sonno, la cui durata può variare, ma che in media è di 90 minuti. Negli adulti, un ciclo si ripete circa cinque volte a notte. In ogni ciclo, inoltre, la profondità delle singole fasi può variare. Ciò è dovuto a due ormoni: nella prima metà della notte è l'ormone melatonina a influenzare il nostro sonno; nella seconda, invece, è l'ormone dello stress cortisolo. Il sonno più profondo è quindi nella prima metà della notte. A partire dalle tre circa ha la meglio l'ormone dello stress cortisolo, per cui il nostro sonno si fa più superficiale. Questo perché il cortisolo ha il compito di svegliarci. All'alba, quando le fasi REM diventano più lunghe, la concentrazione di cortisolo

raggiunge il massimo livello e fa sì che ci risvegliamo dai sogni.

**Melatonina:** l'ormone del sonno

Quando è buio, la ghiandola pineale (epifisi) presente nel nostro diencefalo produce melatonina. Questo ormone ci rende stanchi, segnalandoci che è ora di dormire. L'esposizione alla luce inibisce la produzione della melatonina, motivo per cui ci svegliamo. D'inverno, quando la luce del giorno è scarsa, la concentrazione di melatonina aumenta. Ciò può provocare stanchezza e persino depressioni. In età avanzata il nostro corpo produce meno melatonina, riducendo la durata media del sonno.

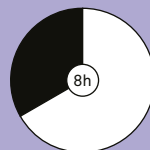
### Il controllo fisiologico del sonno

A regolare il sonno sono processi fisiologici complessi. La materia grigia (formazione reticolare) svolge in questo scenario un ruolo importante nel nostro tronco encefalico e nel midollo spinale. Quando questa assimila gli stimoli dall'esterno attraverso la vista e l'udito inoltra il comando al cervello perché si rimanga svegli. In assenza di stimoli, essa informa il talamo, la porzione più estesa del diencefalo. Il talamo comunica a sua volta al cervello, attraverso i neurotrasmettitori, che è giunto il momento di dormire. ●

## Il giusto ritmo

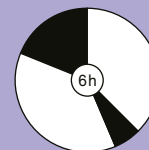
### Monofasico, bifasico o polifasico? A quale ritmo dormite?

Il ritmo di otto ore di fila non deve essere per forza quello più indicato per tutti. Ci sono anche tanti altri modelli in grado di garantire il riposo necessario. L'importante è rispettare rigorosamente i tempi delle singole fasi del sonno. Solo così potete dare al fisico il giusto riposo.



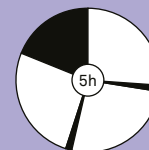
#### Monofasico

Il sonno monofasico consiste nel dormire una sola volta al giorno tra le sei e le otto ore di fila.



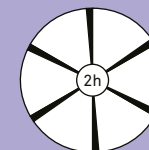
#### Bifasico

Chi predilige il sonno bifasico dorme meno di notte e, in compenso, schiaccia durante la giornata un pisolino energizzante di 20 minuti o una siesta a pranzo di 90 minuti.



#### Polifasico Everyman

Di notte si dormono fino a 4,5 ore e durante la giornata si schiacciano 2-4 pisolini da 20 minuti. Questa variante si addice per lo più ai liberi professionisti che in breve tempo devono evadere tanti incarichi.



#### Polifasico Uberman

Si dorme per 20 minuti ogni quattro ore. Questa variante estrema è adatta soprattutto agli atleti che devono percorrere distanze molto lunghe o ai piloti che volano da soli.

□ Fase di veglia  
■ Fase di sonno  
Ⓜ Durata del sonno

Non tutti riescono ad abituarsi a qualunque ritmo

Il sonno di bambini e anziani è spesso bifasico. A pranzo schiacciano un pisolino. Nei bebè i cicli del sonno sono più brevi, mentre gli adulti dormono spesso solo di notte. Il ritmo polifasico è adatto a situazioni eccezionali (vedi anche pag. 53). ●

## Quante ore di sonno?

**Uomini e donne dormono in maniera differente, i giovani di più degli anziani. Anche i geni e il tipo di lavoro influenzano il nostro sonno. Quali sono le differenze e perché?**

### Le donne hanno bisogno di più sonno

Secondo uno studio austriaco, le donne dormono meno profondamente se hanno accanto un uomo. Nella stessa situazione, gli uomini dormono, invece, meglio. I motivi potrebbero risalire all'evoluzione. La donna si prende cura per così dire d'istinto dell'uomo a lei vicino. Gli uomini, invece, si sentono più sicuri e sereni se non sono soli. Le donne dovrebbero però dormire circa 20 minuti in più a notte. Questo è quanto è stato scoperto da ricercatori britannici. Il motivo? Dato che il cervello femminile ha una struttura più complessa di quello degli uomini, esso viene utilizzato con maggiore intensità e necessita quindi di più riposo.

### I manager dormono peggio

La qualità del sonno di chi lavora è peggiore tra la domenica e il lunedì. Da un lato, perché di domenica pensiamo già al lavoro che ci aspetta il lunedì. Dall'altro, perché al fine settimana il nostro ritmo del sonno è scombussolato in quanto ci svegliamo più tardi. Chi lavora ad alti livelli dorme meno e peggio. In linea di massima, però, dormendo a sufficienza siamo più efficienti e più ricettivi come anche più creativi e più emotivamente equilibrati. Non ci si dovrebbe quindi vantare di aver bisogno di poco sonno.

## Dormiglioni

I portatori del gene ABCC9 hanno bisogno di dormire mezz'ora in più degli altri. A scoprirlo sono stati i ricercatori dell'università di Edimburgo e dell'università Ludwig-Maximilian di Monaco di Baviera. Questi hanno studiato il comportamento del sonno di oltre 30 000 europei facendo tenere ai partecipanti un diario del sonno e prelevando campioni di sangue per il test genetico. Nel complesso, il quattro per cento di tutti gli europei sarebbe portatore del gene del dormiglione. Gli esperimenti condotti sui moscerini hanno rivelato che è possibile disattivarlo e abbreviare così la durata del sonno. Tuttavia, i meccanismi che condizionano il nostro comportamento durante il sonno sono ancora praticamente inesplorati.

## Più s'invecchia e meno si dorme

Mentre i neonati dormono circa 16 ore al giorno, gli ultrasessantacinquenni ne hanno bisogno appena della metà. Inoltre, le fasi del sonno profondo si accorciano compromettendo la qualità del sonno stesso. Anche il tempo impiegato per addormentarsi cambia nel corso della vita: mentre i bebè ci impiegano un minuto, il 10 per cento degli adolescenti ci mette più di un'ora. Dai quarant'anni in su tale quota sale al 20 per cento, nei pensionati, invece, persino uno su tre. La durata ridotta del sonno degli anziani viene anche detta insonnia senile. ●





## Mattinieri o nottambuli? Tutta questione dell'orologio biologico.

I due cronotipi più noti prendono il loro nome dal mondo degli uccelli: il gufo e l'allodola. Molte persone però sono tipi misti. Inoltre, il cronotipo può cambiare nel corso della propria vita.



**L'allodola**  
Le allodole sono mattinieri e raggiungono il massimo della loro produttività già prima di mezzogiorno. In cambio, accusano stanchezza già nelle prime ore

della sera. Ma anche un'allodola rimarrà sveglia fino a tarda serata per brindare al nuovo anno.



**Il gufo**  
I gufi fanno fatica a stare al passo con le allodole (social jet lag). I tipici dormiglioni preferiscono svegliarsi tardi

e sono molto produttivi di sera. Ma anche un gufo diventa mattiniero per riuscire a prendere il volo diretto per le vacanze.

Il ricercatore americano sul sonno Michael Breus ha rivisitato il modello dei gufi e delle allodole, identificando nel complesso quattro cronotipi. Chi conosce il proprio cronotipo può ottimizzare il proprio programma quotidiano aumentando la propria efficienza.



**Il lupo**  
Il lupo è dormiglione e diventa particolarmente attivo verso le ore 19. Di rado si corica prima della mezzanotte.



**Il leone**  
Il leone è mattiniero. È produttivo di mattina e si stanca già nelle prime ore del pomeriggio.



**L'orso**  
L'orso dorme a lungo, ma ha sempre la sensazione di dormire troppo poco. La sua fase più produttiva è a mezzogiorno.



**Il delfino**  
Il delfino si sveglia di notte e si sente quindi stanco. L'ondata di energia arriva intorno alle ore 19.

## Dormite nella posizione giusta? Vantaggi e svantaggi delle posizioni più comuni assunte durante il sonno.



**Supina**  
+ Riduce la tensione su collo e schiena  
+ Riduce la formazione di rughe nel viso  
- Intensifica il russamento e i disturbi respiratori (apnea del sonno)  
- Favorisce i bruciori di stomaco



**Laterale**  
+ Riduce il russamento e i disturbi respiratori  
+ Riduce la tensione sulla colonna vertebrale  
- Favorisce le impurità della pelle  
- Favorisce la formazione di rughe nel viso



**Fetale**  
+ Riduce il russamento e i disturbi respiratori  
+ Riduce la tensione sulla colonna vertebrale  
- Ostacola la respirazione profonda  
- Favorisce le impurità della pelle



**Prona**  
+ Riduce il russamento e i disturbi respiratori  
- Ostacola la normale respirazione  
- Aumenta la tensione sul collo  
- Aumenta la tensione sulla colonna vertebrale

## Perché sogniamo?

Si specula molto sul senso e sullo scopo dei sogni. Questo perché anche i ricercatori sono divisi sulle origini del cinema interiore notturno.

Ogni individuo sogna non appena dorme, ma non tutti si ricordano di averlo fatto. Le nostre attività oniriche possono essere tracciate in qualsiasi fase del sonno, ma quel che cambia notevolmente di fase in fase è l'intensità. L'attività onirica più intensa si verifica nel sonno REM (v. pag. 10). Fino a oggi non si è riusciti a fornire una risposta risolutiva sul perché sogniamo. Sappiamo però che il sonno REM è presente in tutti i mammiferi euteri. Secondo il parere di alcuni ricercatori, se il sogno non avesse utilità per la nostra sopravvivenza, l'evoluzione lo avrebbe già eliminato nel corso degli ultimi 150 milioni di anni.

### Sogni curiosi

Dato che il sogno non può essere registrato con apparecchi tecnici, i ricercatori sono costretti ad accontentarsi di racconti soggettivi e frammentari.

**Tesi della psicologia dello sviluppo**  
Il sogno è importante per lo sviluppo del nostro cervello, dato che nei neonati il sonno REM (v. pag. 10) è caratterizzato da un'intensa attività onirica.

Ma quel che si può misurare è l'attività cerebrale durante il sogno, che può fornire informazioni molto interessanti. Durante il sogno un sistema cerebrale molto attivo è quello limbico, responsabile delle emozioni come rabbia, paura, panico e il cosiddetto sistema di ricerca. Quest'ultimo viene attivato quando sentiamo l'impellente bisogno di qualcosa o mostriamo grande interesse. Un indizio, questo, che i sogni potrebbero avere a che fare con la nostra curiosità.

### Una strategia di sopravvivenza

Partendo dalla curiosità, alcuni neuroriceratori sono del parere che gli incubi abbiano la funzione di

simulare situazioni pericolose e inquietanti. Nel sogno è possibile apprendere strategie di comportamento che possono esserci utili in futuro. Chi, ad esempio, sogna la morte di una persona cara si misura con il processo di commiato. Secondo la biologia evolutiva, i sogni sarebbero quindi una forma di strategia per sopravvivere. Ma di una cosa sono convinti anche i ricercatori di psicologia del sogno: analizzare i propri sogni può aiutare a capirsi meglio (maggiori informazioni alle pagg. 30/31). ●

**Tesi della psicologia**  
Nel sogno vengono elaborate esperienze ed emozioni poiché il sistema limbico, responsabile anche delle nostre emozioni, è molto attivo.



# Sogni d'oro!

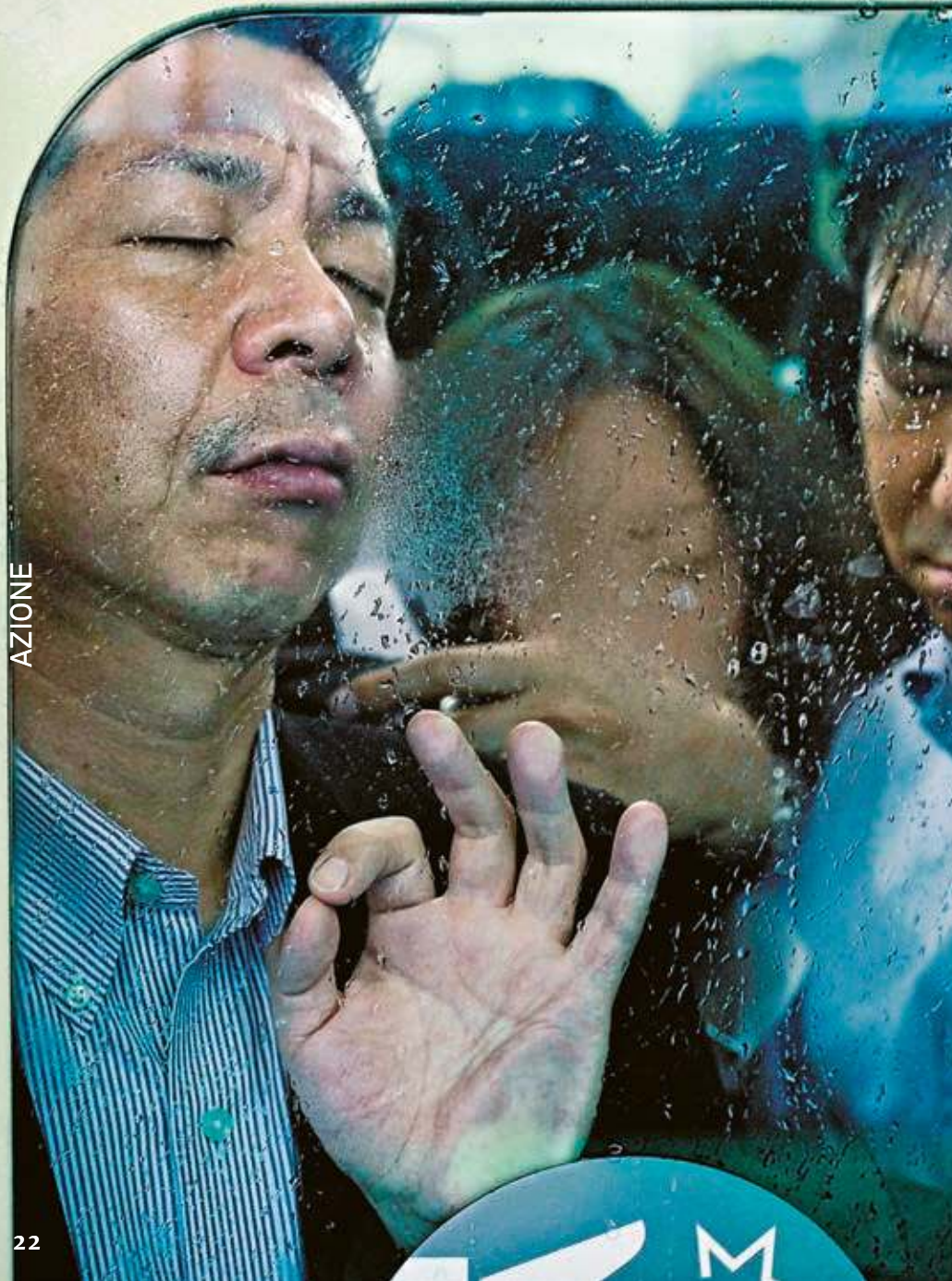


AZIONE

AZIONE

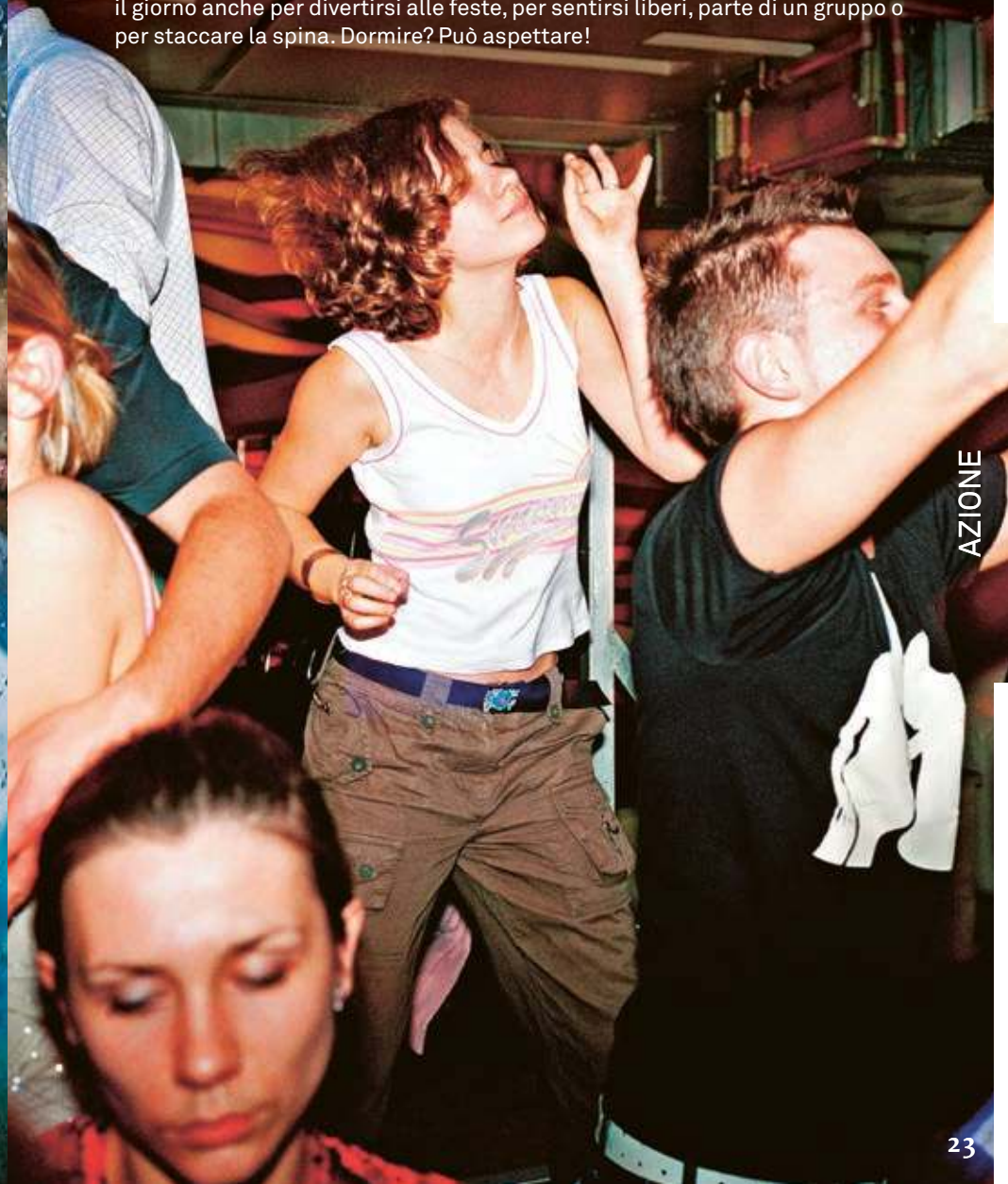
Ogni individuo ha bisogno di dormire.  
Ma come, dove e quando è una questione  
soggettiva.

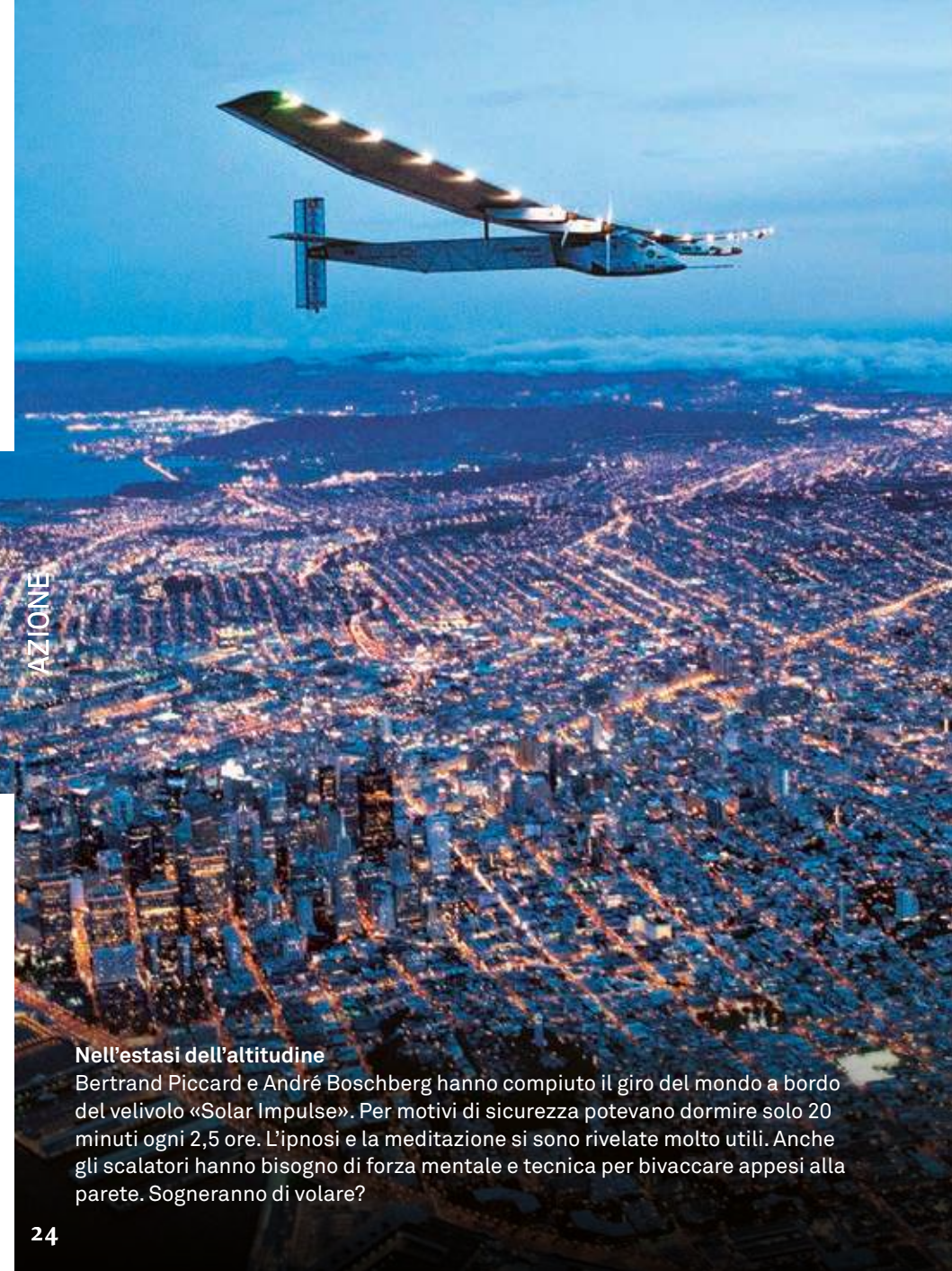
Willy Brandt



### Vita notturna

In Giappone si lavora fino a tarda sera. «Fumin Fukyu» è l'ideale cui aspirano in molti, in italiano: senza sonno, senza pausa. Per contrastare la mancanza di sonno si ricorre al pisolino energizzante, ovunque si sia. Ma alcuni fanno della notte il giorno anche per divertirsi alle feste, per sentirsi liberi, parte di un gruppo o per staccare la spina. Dormire? Può aspettare!





AZIONE

**Nell'estasi dell'altitudine**

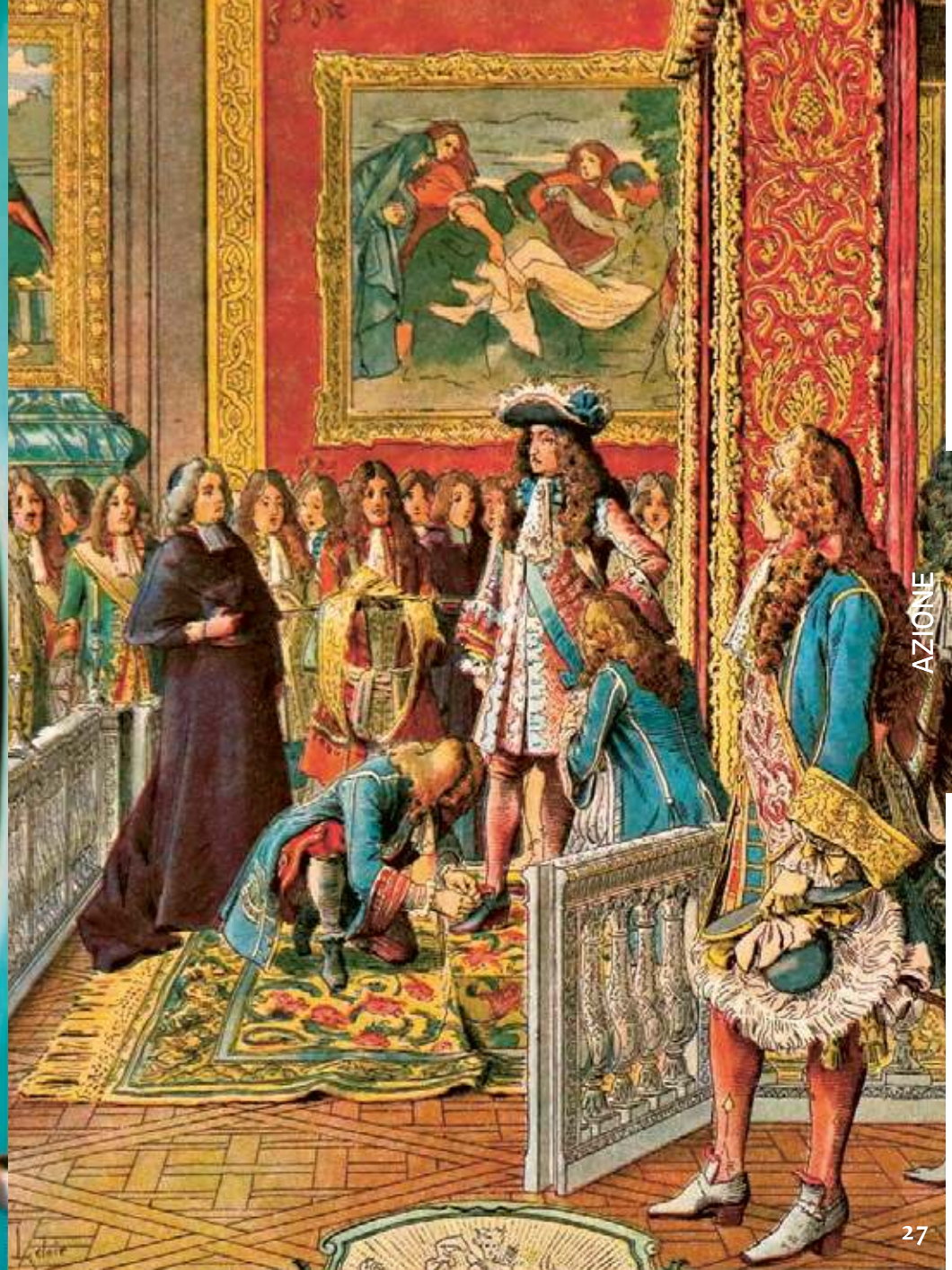
Bertrand Piccard e André Boschberg hanno compiuto il giro del mondo a bordo del velivolo «Solar Impulse». Per motivi di sicurezza potevano dormire solo 20 minuti ogni 2,5 ore. L'ipnosi e la meditazione si sono rivelate molto utili. Anche gli scalatori hanno bisogno di forza mentale e tecnica per bivaccare appesi alla parete. Sogneranno di volare?



AZIONE

### Cabine del sonno con stile

Le capsule del sonno sono la risposta del Giappone alla mancanza urbana di spazio. Oggi ce ne sono in vari aeroporti di tutto il mondo. Più pomposa era invece la camera da letto del Re di Francia Luigi XIV. Ogni giorno oltre 100 cortigiani gli rendevano omaggio durante la cerimonia del «lever et coucher», cioè del risveglio e del coricarsi.





### Sonno profondo contro dormiveglia

I delfini dormono con un solo emisfero cerebrale alla volta. Il sonno profondo sarebbe fatale per loro. A differenza degli esseri umani, infatti, essi devono sempre controllare coscientemente la respirazione. I koala sonnecchiano, invece, fino a 20 ore al giorno. Per non cadere mentre dormono si aggrappano tra le biforcazioni dei rami.



**I sogni, anche gli incubi, ci aiutano a scoprire di più sulle nostre emozioni. Ecco una guida.**

**Osservo o partecipo?**

Chi desidera scoprire cosa si cela dietro ai sogni dovrebbe tenere a portata di mano carta e penna vicino al letto. Chi invece vuol essere più comodo può utilizzare la funzione di registrazione vocale del proprio smartphone o un dittafono. L'importante è agire velocemente, altrimenti la frenesia della vita quotidiana ci porta a dimenticare in men che non si dica ciò che abbiamo sognato.

I sogni sono messaggi dell'inconscio, una sorta di commento sulla situazione che si sta vivendo. Un motivo, dunque, per preservarli dal dimenticatoio. Stando alla ricerca sul sogno, il proprio comportamento svolge un ruolo centrale: come mi comporto? Sono

passivo o attivo? Sono coinvolto oppure mi limito a osservare? E dove sono i paralleli con il mio Io reale? Domande come queste possono aiutarci a capire meglio noi stessi e il nostro comportamento. Il seguente esempio tratto dalla psichiatria serve a spiegare meglio quanto detto sopra: una donna

**Mi comporto in modo opportuno o maldestro?**

soffriva per l'enorme dipendenza dal proprio ex marito. Nel sogno comparì d'un tratto suo padre che la fece arrestare dalla polizia. La cosa interessante è che il padre, morto da molto tempo, non aveva alcun ruolo nel suo attuale conscio. Il racconto del sogno spinse la terapeuta a chiederle se lei, ai tempi in cui era viva, considerava suo padre una persona incline a condannare o a screditare. Venne fuori che il rapporto con suo padre nell'infanzia era caratterizzato da una forte paura di essere rifiutata e punita. Questa consapevolezza contribuì notevolmente a elaborare la separazione.

Certo è che chi ha interesse a capire i propri sogni non deve per forza iniziare una psicoterapia. Un diario dei sogni scritto o registrato può fornire tante informazioni e fungere da punto di partenza per parlare dei propri sogni con una persona di riferimento. Uno scambio di questo genere aiuta a vedere le cose da una nuova prospettiva. In fin dei conti, i propri sogni sono spesso anche i più difficili da capire. ●

**Quali emozioni provo o provano altri nel sogno?**

**Cosa avviene in me se vivo il mio sogno nella realtà?**

➔ Comprendete meglio i vostri sogni ponendovi i quesiti elaborati dalla ricerca sul sogno [www.helsana.ch/interpretazione-dei-sogni](http://www.helsana.ch/interpretazione-dei-sogni)



## Buonanotte! Buongiorno!

**Addormentarsi rilassati e svegliarsi riposati – con questi consigli pratici ci si riuscirà meglio.**

### Orario

**Addormentarsi:** uno studio inglese ha rivelato che il sonno ottimale ha luogo tra le 22.37 e le 7.19. Ma non tutti hanno lo stesso bioritmo. Quel che più conta è abituarsi a un ritmo veglia-sonno regolare e andare a letto rilassati. Solo così ci si sente riposati all'indomani.

**Risvegliarsi:** abituatevi ad alzarvi sempre alla stessa ora. Ciò è più importante che andare a letto allo stesso orario. Cercate di non scombussolare troppo gli orari al fine settimana, in modo tale da non mandare in tilt il vostro ritmo.

### Temperatura

**Addormentarsi:** gli esperti consigliano una temperatura ambiente compresa tra i 15 e i 18 gradi, mai oltre i 20. Provate quale sia la vostra temperatura ideale; questo perché per riposare bene di notte non si deve né sudare né sentire freddo.

**Risvegliarsi:** dormite bene con la finestra aperta? Nessun problema. Tuttavia, può succedere di essere svegliati prima dai rumori esterni. Inoltre, i rumori notturni possono compromettere il vostro sonno senza che ve ne rendiate conto.



#### Contare le pecore

Per addormentarci abbiamo bisogno in media di 15 minuti. Se non ci riuscite, contate le pecore. Secondo la credenza popolare, la monotonia del calcolo mentale stanca. Eppure, è più rilassante immaginarsi una bella scena, ad esempio un tramonto in spiaggia o un prato di fiori.

## Acqua

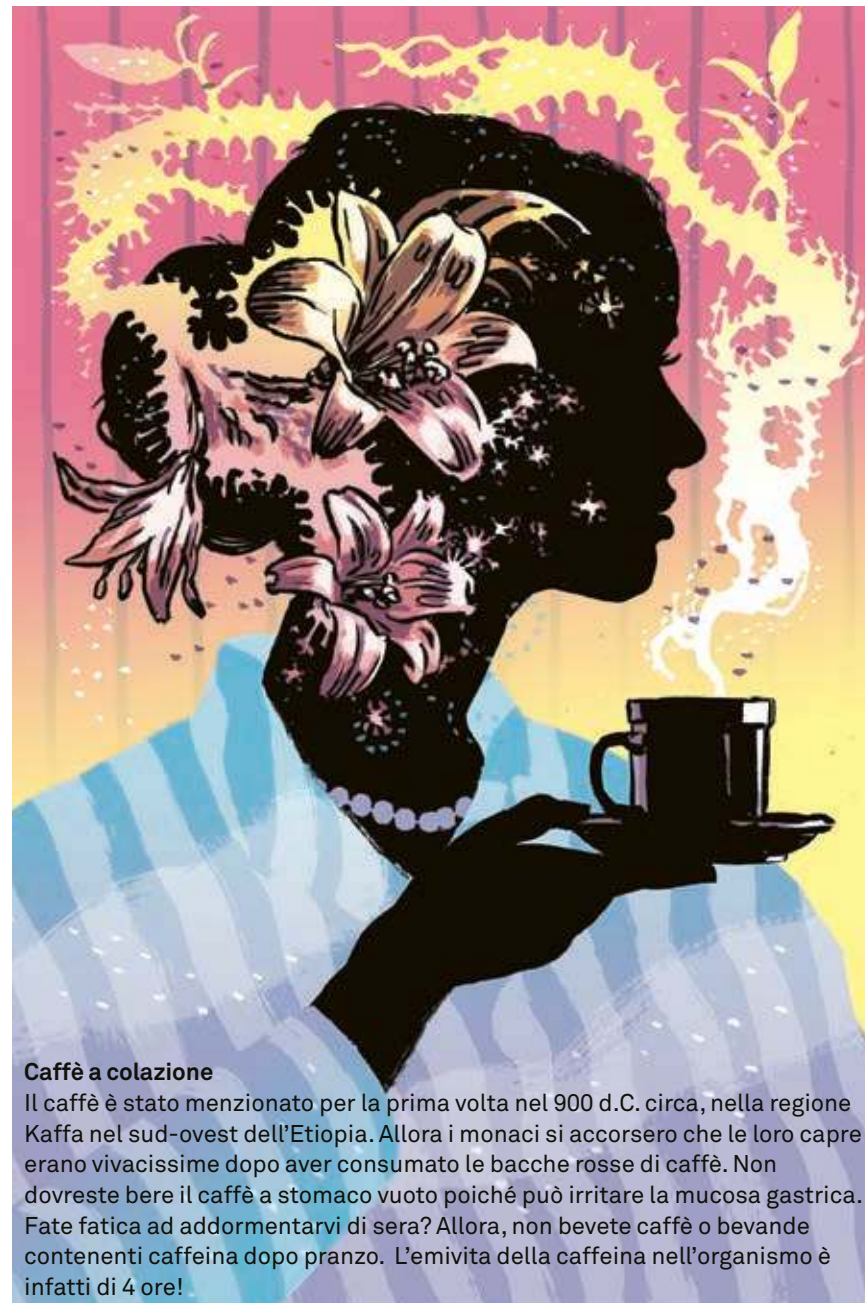
**Addormentarsi:** farsi un bagno, ad esempio al profumo di lavanda o melissa, rilassa. Immergetevi in acqua a 35-38 gradi per 10-20 minuti. La temperatura del corpo sale per poi calare di nuovo lentamente. Questo processo segnala al cervello che è ora di dormire. Non andate mai a letto quindi con i piedi freddi.

**Risvegliarsi:** al mattino, la doccia fredda sveglia lo spirito. Lo shock consente al sistema circolatorio di iniziare bene la giornata, accelera il battito cardiaco e stimola la circolazione sanguigna.

## Alimentazione

**Addormentarsi:** non andate a letto né a stomaco pieno né a stomaco vuoto. Fate in modo di mangiare il più leggero possibile la sera. Consumate preferibilmente l'ultimo pasto principale almeno due ore prima di andare a letto, in modo tale che la fase digestiva non coincida con la fase del sonno. Potete tranquillamente concedervi un bicchiere di vino. Bere più bicchieri di alcool vi fa invece dormire irrequieti.

**Risvegliarsi:** non c'è bisogno di fare per forza colazione. Non tutti avvertono la fame dopo il risveglio. Non vi costringete quindi a mangiare qualcosa se non ne avete voglia. Tuttavia, è bene bere qualcosa, meglio se un bicchiere di acqua, tè o una spremuta di frutta. Se avete voglia di fare colazione, mangiate qualcosa di salutare e che vi sazia, ad esempio del muesli.



### Caffè a colazione

Il caffè è stato menzionato per la prima volta nel 900 d.C. circa, nella regione Kaffa nel sud-ovest dell'Etiopia. Allora i monaci si accorsero che le loro capre erano vivacissime dopo aver consumato le bacche rosse di caffè. Non dovrete bere il caffè a stomaco vuoto poiché può irritare la mucosa gastrica. Fate fatica ad addormentarvi di sera? Allora, non bevete caffè o bevande contenenti caffeina dopo pranzo. L'emivita della caffeina nell'organismo è infatti di 4 ore!



#### Crescita durante il sonno

In effetti, al risveglio mattutino siamo alti fino a tre centimetri in più rispetto alla sera. Ciò è dovuto ai nostri dischi intervertebrali, che di giorno ci rimpiccioliscono. Dato che di giorno i dischi rilasciano acqua a causa della pressione del peso corporeo, la colonna vertebrale si contrae rendendoci più bassi. Di notte i dischi si riempiono di nuovo di acqua, la colonna vertebrale si distende e noi cresciamo.

## Dispositivi elettrici

**Addormentarsi:** attenetevi al «tramonto digitale», cioè non utilizzate più cellulari, tablet o pc portatili nelle due ore prima di addormentarvi. Non ci si accorge delle lunghezze d'onda blu di questi dispositivi, ma fatto è che ci tengono svegli. Anche il televisore emana luce blu, ma l'effetto in tal caso è meno intenso in virtù della distanza maggiore. Colpendo l'occhio, la luce blu inibisce la produzione dell'ormone melatonina. Maggiore è la concentrazione di melatonina e più stanchi siamo.

**Risvegliarsi:** svegliatevi il più possibile in maniera dolce, ad esempio con della luce o della musica. Evitate la funzione snooze della vostra sveglia. Rischiate di riaddormentarvi e, a seconda della fase del sonno, di sentirvi al secondo risveglio ancora più stanchi che al primo. Meglio dormire mezzora in più e alzarsi poi subito.

## Sport

**Addormentarsi:** non fate attività fisica nelle tre ore che precedono l'addormentamento. Chi fa sport prima di andare a letto eccita troppo l'organismo. Il corpo è quindi troppo sveglio per andare a dormire. Lo stesso vale anche se si svolge del lavoro mentalmente intenso. Dopo lo sport, abbiamo spesso fame. La digestione potrebbe compromettere ulteriormente il processo di addormentamento e il riposo notturno.

**Risvegliarsi:** fare sport al mattino ci permette di iniziare la giornata in maniera più equilibrata poiché il nostro organismo secerne ormoni della felicità. L'attività fisica non deve essere necessariamente intensa: un paio di esercizi yoga mettono in moto la colonna vertebrale e grazie agli esercizi di respirazione e meditazione ci prepariamo al meglio ad affrontare la giornata.

## Pensieri

**Addormentarsi:** i pensieri di sera non vi lasciano tregua e vi tengono svegli? Può essere allora utile scrivere: annotatevi cosa avete vissuto durante il giorno e che occupa la vostra mente. Scrivete anche cosa volete fare all'indomani. Gli appunti vi permettono di ridurre il carico mentale, di trovare la calma e fare ordine.

**Risvegliarsi:** il lavoro può aspettare. Dopo il risveglio concentratevi sul qui e ora, cioè sull'alzarsi, il vestirsi e il fare colazione. Dopodiché potete tirare fuori gli appunti annotati la sera prima e organizzare la giornata.

## Rituali

**Addormentarsi:** per ritrovare la calma possono essere utili alcune tecniche di rilassamento come il training autogeno, il rilassamento muscolare progressivo o alcuni semplici esercizi di respirazione. Una tisana rilassante o le fragranze come quelle alla vaniglia o alla lavanda hanno effetti altrettanto distensivi.

**Risvegliarsi:** iniziate la nuova giornata con un esercizio di meditazione, che vi infonde le forze per affrontare gli impegni quotidiani. Molto benefica è anche una breve passeggiata o una corsetta. Per ricaricarci di energia positiva è possibile anche fare esercizi di allungamento e di stretching, che ci liberano dalla posizione rannicchiata in cui abbiamo dormito.



### Coperti e al sicuro

Perché ci copriamo per dormire? Perché durante la fase di riposo il nostro corpo si raffredda. Coprendoci, infatti, evitiamo di sentire freddo e di raffreddarci. La coperta ci infonde inoltre una sensazione di sicurezza. Le cosiddette «coperte ponderate» dotate di peso aggiuntivo vengono impiegate a scopo terapeutico in caso di disturbi del sonno e attacchi d'ansia. La pressione esercitata dalla coperta rilassa il sistema nervoso.

## Segnali d'avvertimento

Dormite abbastanza? Queste cinque affermazioni rivelano i primi segnali di un eventuale disturbo del sonno.

**Non appena mi siedo, mi si chiudono gli occhi.**

**Di sera rimango a lungo sveglio anche se sono stanco.**

**Al mattino mi sveglio stanco morto.**

**Non riesco a fare a meno dei sonniferi.**

**Il mio partner dice che russo tutte le notti.**

➔ Vi ritrovate in queste affermazioni? Fate il nostro test online del sonno per scoprirne di più: [www.helsana.ch/test-del-sonno](http://www.helsana.ch/test-del-sonno)

## Disturbi del sonno? Cosa fare?

**Cosa fare se il sonno non vuole saperne di venire? Daniela Janssen, sonnologa e psicoterapista al Centro di Medicina del Sonno Hirslanden di Zurigo, ha qualche consiglio.**

### Signora Janssen, cosa devo fare se non riesco a dormire?

Innanzitutto, non coricarsi nel letto e trascorrervi quante più ore possibili pensando che in questo modo si dorma abbastanza. Così facendo si peggiora solo il problema. In primo luogo non conta la durata del sonno, ma la sua qualità.

### Cosa consiglia invece?

Cercate di trovare il vostro ritmo personale del sonno, inserendo dei rituali prima di addormentarvi, tra cui, ad esempio, scrivere un diario, bere una tisana rilassante, ascoltare un po' di musica piacevole e non usare cellulari

**«L'orario del risveglio è il momento fisso più importante nel ritmo del sonno.»**

e computer nelle due ore precedenti il riposo. Se possibile, svegliatevi sempre alla stessa ora, indipendentemente da quando andate a letto. L'orario del risveglio è il momento fisso più importante nel ritmo del sonno. Se andate a letto rilassati, dormirete rilassati. Lo stato d'animo con cui vi addormentate vi accompagna durante il sonno.

### E se niente funziona?

Se i problemi del sonno compromettono la vostra vita quotidiana, vi rendono meno efficienti e provate ormai poco piacere e la paura di ritrovarvi la notte successiva con lo stesso problema aumenta, è meglio che vi rivolgiate al vostro medico di famiglia. Parlandogliene, scoprirete insieme cosa fare. Tutt'al più vi indirizzerà a una clinica del sonno o vi aiuterà nel breve termine prescrivendovi dei medicinali.

### Non si rischia di assuefarsi a questi sonniferi?

Il rischio sussiste se vengono presi per molto tempo. Nelle situazioni di emergenza e crisi esistenziali può risultare assolutamente indicata una somministrazione di al massimo 2-4 settimane. L'importante è ingerirne il dosaggio più basso possibile e non interromperne bruscamente l'assunzione. I medicinali che favoriscono il sonno possono aiutare a ritrovare un ritmo del sonno regolare. Questi dovrebbero essere sempre somministrati in combinazione con misure d'igiene del sonno, cambiamenti nel comportamento e tecniche di rilassamento.

### A cosa serve una terapia comportamentale?

Chi soffre per lungo tempo di disturbi dell'addormentamento e del mantenimento del sonno può sviluppare l'ansia di andare a letto. È importante individuare queste paure e cambiare i pensieri che ne sono alla base. L'obiettivo è imparare di nuovo a rapportarsi al sonno in maniera più rilassata e riacquistare fiducia nel proprio sonno. Nella terapia comportamentale lo psicologo vi accompagnerà lungo questo cammino. ●



lic. phil. Daniela Janssen  
La sonnologa e psicoterapista FSP ha la fortuna che la sua famiglia dorma per lo più bene e volentieri. Subacquea per passione, lei stessa ricorre attualmente alle immersioni virtuali quale rituale per addormentarsi.

## Conciliatori naturali del sonno

Ci sono varie erbe utili per contrastare i problemi d'insonnia. Ecco una panoramica dei sonniferi naturali.

AZIONE



### Valeriana

Il rimedio all'insonnia più noto e più antico è la valeriana. In forma pura ha un sapore amaro, motivo per cui la si assume generalmente sotto forma di tisana, tintura o compressa. I primi effetti benefici si manifestano però solo dopo due settimane. Ecco perché va combinata con altre erbe concilianti il sonno.



### Luppolo

Molti conoscono il luppolo quale ingrediente della birra, ma questa pianta è anche un eccellente sonnifero. Gli oli essenziali del cono hanno lo stesso effetto di una tisana fatta con i fiori del luppolo. Anche i coni essiccati in sacchetti di stoffa riposti sotto il cuscino conciliano il sonno.



### Melissa

Gli oli essenziali dalla fragranza agrumata favoriscono il sonno. Preparate una tisana utilizzando le foglie di melissa insieme alla valeriana. Dato che gli oli essenziali si volatilizzano rapidamente, le bustine dovrebbero essere ben sigillate.



### Lavanda

Per migliorare il sonno basta a volte spruzzare qualche goccia di olio di lavanda sul cuscino o mettervi sotto un sacchetto con i suoi fiori. Questa erba dal colore viola ha un effetto benefico e molto rapido se assunta come tisana, meglio se insieme alla valeriana. Altrettanto efficaci sono le capsule o un'aromaterapia a base di questa pianta.



### Passiflora

Una tisana a base di passiflora essiccata favorisce il sonno e contrasta ansia e nervosismo. Questo bel fiore ha un'azione simile a quella delle benzodiazepine. Anche in questo caso si ottiene la massima efficacia combinando la passiflora con la valeriana.



### Avena

Il tegumento dell'avena contiene una sostanza sedativa e soporifera. È disponibile sotto forma di estratto in gocce e può essere assunta prima di andare a letto. Anche l'avena può essere combinata con la valeriana o con altri rimedi soporiferi.

AZIONE

➔ Altri consigli per conciliare il sonno in maniera naturale:  
[www.helsana.ch/sonniferi](http://www.helsana.ch/sonniferi)

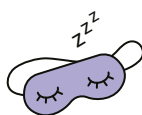
### Il vostro medico vi manda al laboratorio del sonno? Vi riveliamo cosa vi aspetta.

Una notte in laboratorio è come una notte in albergo. A casa preparate la valigia con tutto il necessario. Di sera si viene accolti alla reception e accompagnati in camera. A differenza dell'albergo, l'ospite trova qui però una camera collegata con una stanza a parte in cui il sonno viene monitorato e misurato con apparecchi medicali. Prima di andare a letto è possibile porre domande su questioni non chiare e fare eventuali richieste. Dopodiché si indossa il pigiama prima che arrivi la tecnica del laboratorio del sonno per applicare i sensori e gli elettrodi. L'applicazione dura circa 45 minuti. Questo perché devono essere registrate svariate funzioni e attività del corpo. Dopodiché il sonno non tarda a venire.



#### Come prepararsi?

Una volta ricevuta la prescrizione, il laboratorio del sonno vi invia un questionario specifico di cui parlerete a un primo colloquio personale.



#### Riesco a dormire con tutti quei cavi?

Grazie all'odierna tecnologia senza cavi disponibile in molti laboratori del sonno è possibile dormire senza sentirsi limitati nei movimenti.



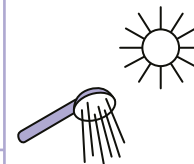
#### Cosa viene misurato durante il sonno?

Oltre all'attività cerebrale e muscolare, vengono misurati i movimenti degli occhi, la respirazione, il russare, la frequenza cardiaca, il movimento delle gambe, la posizione del corpo e la concentrazione di ossigeno nel sangue. Inoltre, è possibile individuare quando vi trovate in ciascuna delle fasi del sonno.



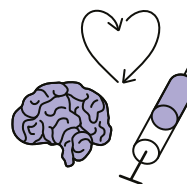
#### Cosa succede se mi sveglio?

Nessun problema. Potete alzarvi in qualsiasi momento se volete andare al bagno.



#### Cosa succede il mattino dopo?

Venite svegliati e vi vengono tolti gli elettrodi. Prima di andare a casa o al lavoro, potete farvi una doccia e fare colazione.



#### Cosa succede poi?

Si discute di un'eventuale terapia. È possibile che vengano esaminati anche il sangue, il sistema cardiocircolatorio o il sistema nervoso centrale.

#### Lo sapevate?

La medicina del sonno parla di oltre 80 disturbi diversi del sonno. Sono solo pochi i disturbi per cui si viene mandati al laboratorio del sonno, tra cui:

- russamento e apnea del sonno;
- sindrome delle gambe senza riposo;
- epilessia nel sonno.



## Vero o falso?

Sul sonno circolano tanti miti. Sveliamo dunque quelli veri e sfatiamo quelli falsi.

Chi rimane sveglio a lungo dovrebbe dormire qualche ora durante il giorno

L'organismo non è in grado di accumulare il riposo e di utilizzarlo quando ne ha bisogno. Se però recuperiamo il debito di sonno, ad esempio nel fine settimana, tale mancan-

za non nuoce alla nostra salute. A confermarlo è ora un team internazionale di ricercatori nel «Journal of Sleep Research».

Chi usa meno Internet dorme meglio

Chi trascorre molto tempo nei social è più vulnerabile ai disturbi del sonno. È questo il risultato cui sono giunti i ricercatori dell'università di Pittsburgh in un sondaggio condotto tra circa 2000 intervistati di età compresa fra 19 e 32 anni.

Rinunciando più spesso di sera alle reti sociali si dorme meglio.

Tutti i bambini hanno episodi di sonnambulismo

Solo tra il 15 e il 30% dei bambini sperimenta un episodio di sonnambulismo. I sonnambuli non dovrebbero mai essere svegliati, ma riaccompagnati con cautela a letto. Questo disturbo del sonno diminuisce con l'avanzare dell'età e svanisce per lo più nella pubertà.



La musica ad alto volume previene il colpo di sonno alla guida

Chi ha un colpo di sonno si addormenta per qualche secondo. Può verificarsi persino ad occhi aperti. Neanche la musica ad alto volume riesce a tenere svegli. È utile invece fermarsi e dormire per 10-20 minuti.



C'è gente che non sogna mani

Il motivo per cui si sogna è ancora oggi un mistero. Certo è che tutti sognano, sempre. Non tutti, però, riescono a ricordare i propri sogni. La transizione tra il





sonno e il risveglio dura circa 15 minuti. In questo lasso di tempo si perdono molte informazioni e il ricordo del sogno svanisce.

Chi va a letto prima di mezzanotte dorme meglio

Un sonno sano non dipende dal fatto che si vada a letto prima o dopo la mezzanotte. I fattori determinanti sono il sonno profondo, la qualità del sonno e il ritmo del sonno. Nel sonno profondo il corpo è in grado di riposare. Le cellule si rigenerano e il sistema immunitario si rafforza. Dormire, inoltre, in una stanza fresca e buia migliora la qualità del sonno.



La stanchezza primaverile è una chimera

In primavera, metà della popolazione svizzera si sente stanca, irritabile e apatica. Il sali e scendi delle temperature e il cambio dell'ora mandano in tilt l'organismo. Per contrastare la stanchezza prima-



verile basta muoversi all'aperto e consumare alimenti ricchi di vitamine e minerali.

La mancanza di sonno fa ingrassare

A causa della mancanza di sonno il nostro organismo secerne in maggiori quantità l'ormone metabolico grelina, che stimola l'appetito e la sensazione di fame. Al contempo cala la concentrazione della leptina, l'ormone della sazietà. Sentiamo quindi più spesso fame e mangiamo di più del necessario.



Chi dorme bene è più felice

Il sonno ci mantiene sani e rilassati, rendendoci anche felici. Se il riposo notturno viene disturbato ci sentiamo stanchi, meno efficienti e irritabili. I disturbi del sonno aumentano, inoltre, il rischio di ammalarci di depressione o di un disturbo d'ansia. ●



## Chiudere gli occhi e stringere i denti

**Sport estremo, lavoro a turni e bambini: tre intervistati raccontano delle loro esperienze con il cambiamento di abitudini del sonno.**



Dormire in piccolissimi spazi: la squadra Swiss Mocean in viaggio da La Gomera ad Antigua.

**Yves (29 anni),  
rematore estremo**

«La Talisker Whisky Atlantic Challenge – la gara di canottaggio più dura del mondo – prevede la traversata storica dell'Atlantico. Abbiamo remato da La Gomera (Spagna) ad Antigua (Caraibi) per quasi 5000 chilometri. Per noi intendo la nostra squadra Swiss Mocean, composta da quattro rematori amatoriali.

Siamo stati in giro per 30 giorni, 4 ore e 59 minuti, ininterrottamente. In questo lasso di tempo non potevamo quindi andare a dormire di sera come fanno altri. Ci siamo divisi in gruppi da due. Mentre un gruppo dormiva due ore, l'altro vogava. Poi ci si dava il cambio. Nelle due ore di pausa dovevamo mangiare, bere e lavarci. Trascorrevamo poi il resto del tempo a dormire.

Ho fatto l'errore di prendere medicinali a base di caffeina per il mal di mare. I primi tre giorni, quindi, non ho praticamente dormito. Anche i miei compagni erano alquanto stremati all'inizio. Non ci siamo mai abituati del tutto al nuovo ritmo, ma con il tempo le cose sono migliorate. Un altro inconveniente era il caldo eccessivo che di giorno divampava in cabina. Abbiamo quindi messo in mezzo un grande



**«Sebbene fosse stretto per due, non vedevamo l'ora di coricarci.»**

cuscino e abbiamo solo sonnecchiato. Di notte abbiamo dormito nella cabina su un materasso largo 80 centimetri. Sebbene fosse stretto per due, non vedevamo l'ora di coricarci. Il risveglio è sempre stato però un'agonia! Per la notte mi preparavo del caffè istantaneo con l'acqua fredda. Altrimenti mi sarei quasi addormentato mentre remavo. Dopo la gara, non ho avuto alcun problema a riprendere il normale ritmo del sonno. La prima notte ho dormito nove ore di fila e al risveglio mi sono sentito in forma.»

[www.swissmocean.ch](http://www.swissmocean.ch)

**Elke (60 anni), infermiera specializzata**

«Lavoro nell'assistenza infermieristica dal 1975. Al momento sono infermiera specializzata nella clinica neurologica dell'ospedale universitario di Zurigo. Ogni mese faccio tra gli otto e i dieci turni di notte circa. Prima di andare al lavoro, ceno con mio marito. A volte mi incontro anche con gli amici o chiacchieriamo al telefono. Alle 22.15 inizia poi il turno di notte. Di solito faccio una breve pausa alle 2 e mangio qualcosa di leggero, ad esempio un panino e della frutta.

A seconda del carico di lavoro avverto all'alba un po' di stanchezza. Per il resto non ho mai avuto problemi in tutti questi anni ad abituarci a questo ritmo speciale. Il turno finisce alle 7.15. Quando arrivo a casa, vado subito a letto e dormo sei o sette ore. Poi mi bevo un caffè e mangio qualcosa.

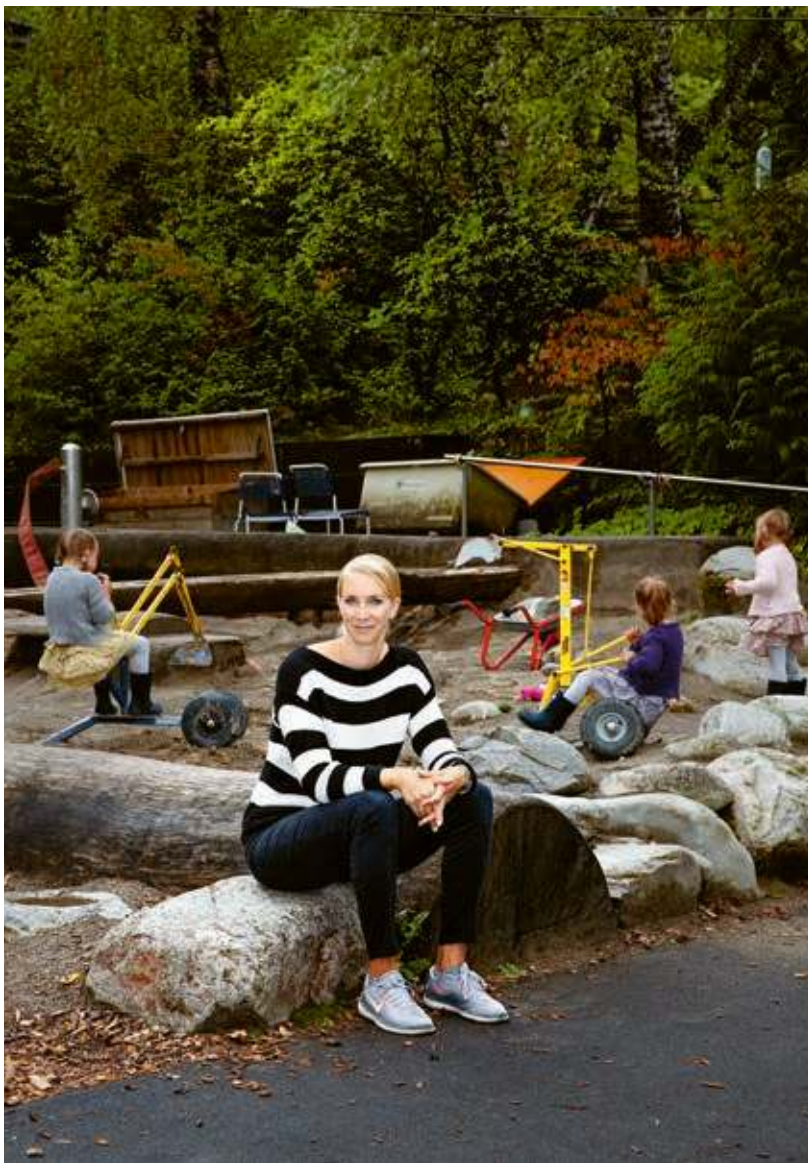
Dopo l'ultimo turno di notte faccio in modo di non dormire più di quattro ore. Così la sera sono stanca e riesco a riabituarmi velocemente al ritmo normale. Nonostante lavori a turni ho

## «Il turno di notte mi piace molto di più di quello del pomeriggio.»

abbastanza tempo per la mia famiglia e i miei amici. Visto che anche mio marito ha lavorato in passato di notte, capisce la situazione e insieme riusciamo a organizzarci bene. Il turno di pomeriggio, che dura dalle 13.50 alle 22.45, mi costa più fatica. Non solo scambussola di più il ritmo, ma mi sento anche più isolata dal mondo esterno. Il turno di notte mi piace quindi molto di più di quello del pomeriggio.»



Elke riesce a conciliare bene la vita quotidiana con il turno di pomeriggio e di notte.



La mancanza di sonno permanente dopo la nascita delle tre gemelle ha portato Elian ai suoi limiti estremi.

**Elian (37 anni), madre di tre gemelle**

«A settembre del 2014, io e mio marito siamo diventati genitori di tre gemelle. L'evento ha sconvolto letteralmente il ritmo del nostro sonno. Nelle prime settimane abbiamo dormito al massimo tra le due e le quattro ore a notte, ma mai tutte di fila. All'ospedale, le tre neonate venivano nutrite ogni quattro ore. Volevamo mantenere lo stesso ritmo anche a casa. Una situazione molto estenuante, questa, ma ci permetteva almeno di avere una routine ben strutturata. La sera, le bimbe si addormentavano di rado prima della mezzanotte. In quel periodo, io e mio marito siamo arrivati ai limiti fisici. Saremmo riusciti a dormire anche in piedi dalla stanchezza. Andando avanti così, ci saremmo rovinati la salute. Mia suocera si

**«Nelle prime settimane abbiamo dormito al massimo tra le due e le quattro ore a notte.»**

offrì quindi di venire da noi la mattina presto perché potessimo dormire almeno qualche ora. Dal canto suo, mia mamma ci preparava pasti sani. Questo sostegno ci ha aiutato tantissimo. Verso i 18 mesi, il sonno delle tre gemelle migliorò molto. Le nascite pluri-gemellari mettono a dura prova i genitori. È quindi importante per la coppia riuscire a comunicare, a sostenersi a vicenda e a darsi il cambio. Anche per quanto riguarda il sonno.»

[www.psymanagement.ch/mehrlingsmanagement](http://www.psymanagement.ch/mehrlingsmanagement)

## Servizi specialistici

● **Informazioni sul tema del sonno:**  
[www.gesunder-schlaf.ch](http://www.gesunder-schlaf.ch)

● **National Sleep Foundation:**  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

● **Consulenza sul sonno 1001kindernacht®:**  
[www.kindernächte.ch](http://www.kindernächte.ch)

● **Società Svizzera di ricerca sul sonno, di medicina del sonno e di cronobiologia:**  
[www.swiss-sleep.ch](http://www.swiss-sleep.ch)

● **Auto-Aiuto Svizzera:**  
[www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch)

● **Dipendenze Svizzera:**  
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)

● **Società Svizzera di Narcolessia:**  
[www.narcolepsy.ch](http://www.narcolepsy.ch)

● **Restless legs syndrome:**  
[www.restless-legs.ch](http://www.restless-legs.ch)

## Giappone

### 居眠り

- **Inemuri**

Ecco come si chiama il sonnello che i giapponesi schiacciano di giorno nei luoghi pubblici, socialmente accettato. Tuttavia, esistono regole rigorose riguardo alla corretta postura, soprattutto per gli studenti durante le lezioni e per le donne nella metropolitana.

- **Futon**

Il posto a terra dove si dorme consiste in un sottile materasso e una coperta. Di giorno lo si arrotola e lo si stipa. La camera da letto si trasforma così in un salotto.



- **Posizione durante il sonno**

Mentre si dorme la testa non dovrebbe essere rivolta verso nord. Il motivo? In questa posizione vengono adagiati i defunti.

## India

- **Charpai**

Il telaio del letto degli indiani poggia su quattro gambe alte. La superficie è costituita da un intelaiatura di cinghie o di corde intrecciate. Di giorno viene utilizzato da tutta la famiglia per sedersi e rimanere freschi.



- **Ayurveda**

Il caldo tè al latte dall'aroma speziato è considerato un potente rimedio per i disturbi del sonno.

- **50 gradi**

**Dato il clima tropicale che arriva a toccare i 50 gradi sonnacchiare in pubblico è considerato normale.**

## Gran Bretagna

- **Tè**

**Quattro britannici su dieci bevono qualcosa prima di andare a letto – per lo più tè.**



- **Gelsomino**

Nella camera da letto i britannici amano utilizzare fragranze per l'ambiente, come lavanda o gelsomino.

- **Nudi**

I britannici dormono nudi più di altre persone di altre nazionalità che vivono nel Paese. Uno studio rivela che un terzo degli intervistati rinuncia completamente al pigiama.



## Nordamerica Messico

- **Grande varietà di letti**

Negli Stati Uniti ci sono letti di varie dimensioni: twin, full, queen o king size, senza dimenticare i letti boxspring, originari di questo Paese. Consistono in un telaio di legno massiccio, un sistema di molleggio a più strati, un materasso e un rivestimento.



- **Cani e gatti**

**L'8% degli americani condivide il letto con un animale domestico.**

- **Aria pesante**

La maggior parte degli statunitensi riesce senza problemi a fare a meno di aerare la camera da letto per tre o più settimane.

- **Amaca**

Molti messicani dormono sulle amache. Per non mettere sotto sforzo la colonna vertebrale, non si sdraiano per il lungo sull'amaca, ma di traverso o in diagonale.

● **Preghiera e meditazione**  
**Più della metà dei messicani medita o prega prima di andare a letto.**

- **Siesta messicana**

A causa del gran caldo, la pausa pranzo dura spesso fino a tre ore. In questo lasso di tempo si dorme in un posticino all'ombra in auto o ci si siede sul bordo della strada.

## Tre culture del sonno

Dormendo ci si sente indifesi. Ecco perché chiunque al mondo cerca un posticino sicuro in cui dormire e questa è una cosa comune a tutti. Le differenze geografiche riguardano piuttosto la durata del sonno.



**La cultura delle otto ore**  
Nel mondo occidentale, il lavoro, il tempo libero e il riposo notturno sono nettamente distinti tra loro. Le otto ore in media di sonno sono praticamente circoscritte alla notte.

**La cultura della siesta**  
Nelle zone climatiche molto calde si ricorre per lo più, a causa del caldo di mezzogiorno, a pause pranzo di più ore, che vengono utilizzate anche per schiacciare un pisolino, recuperando le poche ore di sonno notturno.

**La cultura del pisolino**  
In Asia si usa schiacciare pisolini. Un simbolo di lode nei confronti del molto lavoro svolto dalla persona in questione.

# Glossario

## A

### **Apnea del sonno**

Sono oltre 150 000 le persone affette in Svizzera dall'apnea del sonno. Si manifesta con brevi arresti respiratori durante il sonno. I fattori di rischio sono, ad esempio, il sovrappeso, le vie rinofaringee strette o il consumo serale di alcool.

## B

### **Bruxismo**

Termine che sta a indicare il digrignamento dei denti. I denti vengono strofinati gli uni contro gli altri soprattutto durante il sonno leggero.

## C

### **Charpai**

Letto tradizionale in India e Pakistan, costituito da un telaio in legno e da un'intelaiatura di cinghie o di corde intrecciate.

### **Cortisolo**

Quest'ormone endogeno dello stress è coinvolto in molti processi metabolici e fa anche sì che ci svegliamo al mattino.

### **Cronotipo**

Non tutti sono efficienti allo stesso orario. Le persone possono essere associate a un

cronotipo a dipendenza del proprio bioritmo. Esiste, ad esempio, il tipo mattiniero (allodola) e il tipo nottambulo (gufo).

## D

### **Dissonnia**

Termine generico indicante i disturbi del sonno. Lo si usa quando si manifestano problemi di addormentamento e mantenimento del sonno o quando vi è maggiore fabbisogno di sonno.

### **Dormiveglia**

O anche sonno superficiale. Questo stato è la fase di transizione tra la veglia e il sonno. La respirazione e il battito cardiaco rallentano, il corpo si rilassa.

## E

### **Endorfine**

Le endorfine sono morfine endogene il cui effetto è quello di alleviare o sopprimere il dolore. Vengono secrete non solo in situazioni di emergenza, ma anche in quelle positive. Ecco perché sono anche chiamate ormoni della felicità.

## F

### **Fasi del sonno**

Di notte il nostro corpo attraversa varie fasi del sonno. Per sommi capi, si distinguono due fasi: la → fase REM e la → fase NREM. Ogni notte, a seconda della durata del sonno, attraversiamo le singole fasi del sonno più volte. La ricerca non è ancora oggi riuscita a trovare una spiegazione a questo fenomeno.

### **Fase NREM**

La fase NREM comprende il sonno leggero e il sonno profondo. In questa fase praticamente non si sogna. NREM sta per «Non Rapid Eye Movement». Nel ciclo del sonno si alterna alla → fase REM.

### **Fase REM**

Questa fase del sonno è anche nota come fase dei sogni. Si distingue per i rapidi movimenti degli occhi e per l'intensa attività onirica. In un ciclo del sonno si alterna alla → fase NREM.

### **Fobia del sonno (Ipnofobia)**

Le persone colpite temono il sonno e cercano di evitarlo. Spesso si sentono esposte a una minaccia non concreta perché

durante il sonno non sono coscienti.

### **Futon**

Classico letto giapponese costituito da un materasso sottile e una coperta. Di giorno lo si arrotola e lo si stipa.

## G

### **Gene ABCG9**

I portatori di questo gene hanno bisogno di dormire mezzora in più degli altri. Viene quindi anche chiamato gene del dormiglione.

### **Grelina**

Ormone che influisce su numerosi sistemi di controllo del metabolismo energetico. Molti aspetti del suo effetto non sono ancora del tutto chiari. Si sa però che la grelina aumenta la sensazione di fame.

## H

### **Hangover**

Uno degli effetti collaterali dei sonniferi. All'indomani ci si sente stanchi e sfiniti perché il corpo non è in grado di eliminare queste sostanze ipnotiche se non lentamente.

## I

### **Igiene del sonno**

Questo termine raggruppa tutti i comportamenti e le misure finalizzati a un sonno sano. Una delle

regole è andare a letto e svegliarsi ogni giorno sempre alla stessa ora.

### **Incubo**

Sogno caratterizzato da emozioni negative come l'ansia. Queste emozioni sono così intense da svegliare chi sogna. Il soggetto in questione reagisce inoltre anche a livello fisico, ad esempio con tachicardia.

### **Inemuri**

Il termine indica un tipo di pisolino schiacciato dai giapponesi di giorno in luoghi pubblici. «I» sta per «essere presente», «nemuri» per «sonno».

### **Insomnia**

La medicina raggruppa sotto questo termine i disturbi dell'addormentamento e del mantenimento del sonno. Le cause possono essere fattori esterni tra cui la luce e il rumore, stress nonché malattie fisiche e psichiche.

### **Insomnia familiare fatale**

È una malattia ereditaria che si manifesta con gravi disturbi del sonno e del movimento. Questa malattia è estremamente rara.

### **Ipersonnia**

Termine medico per indicare una sonnolenza eccessiva. È caratterizzata da forte sonnolenza diurna o attacchi di sonno.

## Ipnagogia

Termine che indica uno stato di coscienza che può verificarsi nella fase di transizione tra lo stato di veglia e il sonno. Il soggetto soffre di pseudoallucinazioni cosce, cui non riesce però a reagire.

## J

### **Jet lag**

Nota anche come «sindrome da fuso orario», è un disturbo del ritmo giorno-notte causato dal cambiamento di uno o più fusi orari in breve tempo. I sintomi tipici sono stanchezza, insonnia, risveglio notturno e tempi di reazione ridotti.

## L

### **Latenza di addormentamento**

Indica il tempo necessario per addormentarsi. In media ammonta a 13-17 minuti. È un parametro importante per stabilire l'eventuale presenza di disturbi del sonno.

### **Leptina**

Al pari della → grelina, anche la leptina è coinvolta nel controllo della sensazione di fame e di sazietà, ma ha l'effetto opposto: quest'ormone, infatti, riduce la sensazione di fame e aumenta il senso di sazietà.

## Letargo

Alcuni animali vanno in letargo, ma non dormono profondamente. Si svegliano più volte e cambiano posizione. Durante il letargo abbassano la propria temperatura corporea e il battito cardiaco rallenta.

## M

### Melatonina

Quest'ormone controlla il ritmo giorno-notte del corpo. Viene secreto solo di notte, dato che la luce del giorno ne inibisce la produzione.

## P

### Parasonnia

Per parasonnie si intendono comportamenti anomali, tra cui il digrignamento dentale, il sonnambulismo o gli incubi, durante il sonno. Questi disturbi possono comportare l'interruzione del sonno e far sì, qualora frequenti, che il sonno non sia più ristoratore.

### Paura notturna

O terrore notturno. Le persone interessate si svegliano di notte di soprassalto. Sono impaurite e compiono movimenti violenti. La respirazione e il battito cardiaco sono accelerati. Non reagiscono ai tentativi di calmarli. Al risveglio non ricordano nulla.

### Power nap

Questo «pisolino energizzante» serve ad aumentare la concentrazione e il rendimento. Dovrebbe durare al massimo 25 minuti, altrimenti si entra nella fase del sonno profondo e al risveglio ci si può sentire ancora più stanchi.

### Privazione del sonno

È una condizione che consiste nella notevole riduzione o totale assenza del sonno di una persona. La privazione del sonno si manifesta in caso di disturbi del sonno e di malattie, ma viene utilizzata anche miratamente, ad esempio, nella terapia delle depressioni.

## R

### Restless legs syndrome

Le persone affette dalla «sindrome delle gambe senza riposo» sentono un forte formicolio o dolori alle gambe o anche una sensazione che queste tirino. I dolori portano a disturbi talvolta gravi del sonno e spariscono solo tendendo e muovendo le gambe.

## S

### Serotonina

Neurotrasmettitore che agisce a livello del sistema nervoso centrale e del sistema nervoso intestinale. Regola, ad

esempio, la percezione del dolore e il ritmo sonno-veglia. Bassi livelli di serotonina possono innescare depressioni, mentre livelli troppo alti possono provocare irrequietezza.

### Sindrome da alimentazione notturna

Le persone colpite si svegliano spesso più volte affamate. Nella maggior parte dei casi assumono poco cibo di giorno, hanno fame di notte e mangiano fino a saziarsi. Il ritmo sonno-veglia viene compromesso e il soggetto soffre di mancanza di sonno.

### Sindrome della fatica cronica

Nota anche come Chronic Fatigue Syndrome. Le persone affette si sentono stanche ed esaurite per mesi. I sintomi possibili sono: rendimento ridotto, irritabilità e mal di testa.

### Sindrome di Schenk

Durante la fase REM i muscoli sono normalmente paralizzati. Nella sindrome di Schenk questo meccanismo paralizzante non funziona. Le persone affette parlano, si dimenano e corrono mentre sognano.

### Sistema limbico

Questa parte filogeneticamente molto antica del cervello è costituita da

varie strutture. Si presume che questo sistema controlli anche le funzioni della motivazione, della memoria e delle emozioni.

### Social jet lag

Gli orari del sonno irregolari favoriscono il social jet lag. Al fine settimana dormiamo a orari diversi rispetto a quelli feriali, mandando in tilt l'orologio biologico. Di conseguenza, ci sentiamo stanchi e siamo meno produttivi.

### Sonnambulismo

È un disturbo del sonno. I ricercatori ritengono che si tratti di un disturbo del risveglio. A essere colpiti sono soprattutto i bambini. Il 15-30 per cento di essi sperimenta almeno un episodio di sonnambulismo.

### Sonno della balia

Fenomeno secondo cui ci si sveglia più facilmente sentendo determinati rumori piuttosto che altri, come nel caso di una madre che si sveglia al minimo piagnucolio del bambino, mentre continua a dormire tranquillamente anche se fuori ci sono rumori causati da lavori in corso.

### Sonno leggero

Si giunge in questa fase del sonno subito dopo essersi addormentati. Dura tra mezzora e un'ora e rappresenta circa il

50% del tempo totale di sonno.

### Sonno profondo

Questa fase del sonno ha luogo nelle prime quattro ore e mezza del sonno notturno. È la fase più importante per la rigenerazione del nostro organismo: il corpo secerne gli ormoni della crescita e il livello di cortisolo è al minimo.

## T

### Testosterone

Il più importante ormone androgeno viene prodotto nei testicoli e trasportato attraverso il sangue negli organi. Il testosterone influisce anche sullo stato d'animo e sulla vita emotiva. La mancanza di sonno provoca negli uomini un calo dei livelli di testosterone.

### Tramonto digitale

Da questo orario in poi sarebbe meglio rinunciare a cellulari, pc portatili o tablet. L'orario ideale è circa due ore prima di andare a letto.





## Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come inserto insieme alla rivista per i clienti «Attuale»;  
**editore:** Helsana Assicurazioni SA; **redazione** «Attuale/Guida», Casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch; **direzione della redazione:** Claudia Wyss; **redazione:** Daliah Kremer (sost. responsabile della redazione), Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Carmen Schmidli, Daniela Schori, Samira Wanzenried; **realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA; **idea-zione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo, (consulenza esterna: Rainer Brenner); **traduzione e revisione:** Apostroph Zürich AG; **stampa:** Stämpfli AG, Berna; **distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al servizio clienti: 0844 80 81 82 o [www.helsana.ch/](http://www.helsana.ch/) contatto; Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.

©Helsana, 2018. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza indicazione della fonte.

**Fonti e crediti iconografici:** Benjamin Güdel: pagg. 4-5, 8-9, 16-17, 32-39, 48-51;  
**Raffinerie:** pagg. 18-19, 46-47, 58-59; **KEYSTONE/Sueddeutsche Zeitung/Max Scheler:** pagg. 20-21; **Michael Wolf/LAIF:** pag. 22; **KEYSTONE/LAIF/Rodtmann:** pag. 23;  
**KEYSTONE/AP/Noah Berger:** pag. 24; **Gettyimages/Kennan Harvey:** pag. 25;  
**KEYSTONE/LAIF/Nora Bibel:** pag. 26; **Alamy Stock Foto:** pag. 27; **Suzi Eszterhas/MINDEN PICTURES:** pag. 28; **Gettyimages/Rodrigo Friscione:** pag. 29; **Anja Wille Schori:** pagg. 44-45;  
**Ben Duffy:** pagg. 52-53; **Anne Morgenstern:** pagg. 54-57; **Adobe Stock:** pagg. 58;  
**iStockphoto:** pagg. 58-59; **Nicolas Mahler:** pag. 64; **pgc:** pagg. 2, 43



stampato in  
svizzera

Desti sì,  
ma quanto?