

Stammi Bene

I consigli del medico

Dotor, no dormo... Anche il sonno ha la sua igiene (parte 2)



di **Marco Ballico**,
medico,
psicoterapeuta
e docente IUSVE

Buone regole per dormire bene, evitando l'autoterapia con intrugli magici, melatonina presa a caso o, peggio ancora, con le famose pasticche della nonna

in collaborazione con



Di notte ci si rotola nel letto come girarosti: occhi sbarrati e sonno zero. Di giorno scarsa concentrazione, poca energia, malesseri, irritabilità, qualche errore di troppo... Capita – ne abbiamo parlato la scorsa settimana – se si soffre di insonnia.

Una classificazione semplice dell'insonnia dipende soprattutto dal periodo di comparsa nella notte e dalla sua durata: pertanto potremo riconoscere un'insonnia iniziale, quando il tempo di addormentamento è superiore ai 30-40 minuti; un'insonnia centrale, quando vi sono risvegli notturni con lunghi periodi per riuscire a riaddormentarsi; un'insonnia terminale quando si è in presenza di un risveglio precoce con impossibilità di riaddormentamento.

È vero anche che gli uomini si dividono in gufi – quelli che si alzano tardi e vanno a letto tardi – e in allodole – quelli che si alzano molto presto e vanno a letto molto presto – per cui per ognuno occorre capire quali sono le migliori condizioni per trovare un buon sonno.

Certamente vi sono molte patologie che provocano o aggravano l'insonnia: per esempio le malattie respiratorie, cardiache, endocrinologiche, malattie reumatologiche, urologiche (i numerosi risvegli per andare al bagno) e molte altre, come le apnee notturne che si sospettano ogniqualvolta si sia in presenza di importanti russamenti. Pure molti farmaci, anche di uso comune, possono interferire con l'insonnia, come i diuretici, alcuni antidepressivi, i cortisonici, ecc.

Una volta che si è inquadrata la questione, allora, è possibile cercare di porvi rimedio, a partire da un'opportuna igiene del sonno, cioè quelle metodiche o quegli accorgimenti per riuscire a recuperare la funzione perduta, fino ad intervenire con consigli o terapie mediche.

E non è una buona idea utilizzare i farmaci della nonna, che prende da decine di anni, rischiando di entrare in un tunnel dal quale è poi difficile uscire...

Questi gli esempi per una buona igiene del sonno:

andare a letto e alzarsi sempre alla stessa ora;

fare attività fisica la mattina e mai in tarda serata;

esporsi alla luce del sole durante la giornata, soprattutto nel pomeriggio;

mantenere una temperatura ideale, circa 18° C, un'oscurità ottimale e un'atmosfera silenziosa nella stanza da letto;

non svolgere attività stimolanti prima di andare a dormire;

non assumere sostanze contenenti caffeina, né alcool e non fumare la sera;

se proprio non si riesce a dormire, è meglio alzarsi dal letto e aspettare di sentirsi veramente assennati prima di coricarsi di nuovo;

Se, però, proprio non se ne venisse a capo, il vostro medico di famiglia saprà consigliarvi il rimedio più opportuno ed efficace, evitandovi l'autoterapia con intrugli magici, melatonina presa a caso o, peggio ancora, con le famose pasticche della nonna. Per fare sonni davvero d'oro.

