

## LA QUALITÀ DEL TUO SONO

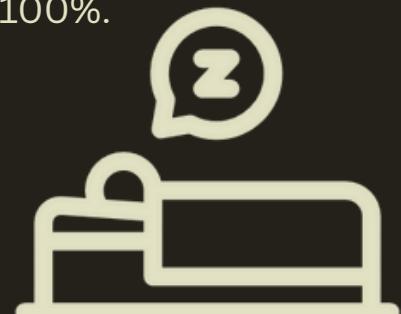
Quando si parla di sonno, la cosa principale a cui si dà valore sono le "8 ore a notte". Ma questa metrica ha molto poco a che fare con quanto dovremmo effettivamente dormire, e nulla a che vedere con se quel sonno sia stato buono per noi. Le prove cliniche suggeriscono che tutti abbiamo bisogno di almeno 6 ore, ma il tempo necessario varia enormemente tra gli individui. La regola delle 8 ore deriva dal motto del periodo dell'industrializzazione: "8 ore di lavoro, 8 ore di svago, 8 ore di sonno").

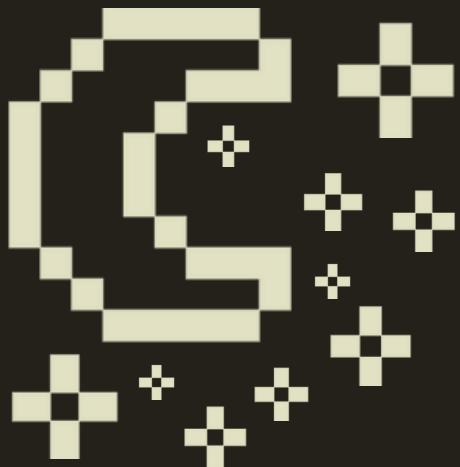
Invece di questo, vorrei invitarti a porti 3 semplici domande:

- **Sto dormendo abbastanza ore?** (o il mio sonno è interrotto, e quando mi sveglio ho la sensazione di aver bisogno di altre 2 ore)
- **Mi sveglio riposato/a?** (o sono letargico/a e ho assolutamente bisogno di un caffè per iniziare)
- **Ho energia durante tutto il giorno?** (o ho un calo significativo di energia in qualche momento della giornata).

Se le risposte a queste domande non sono regolarmente Sì, allora potrebbe essere il momento di indagare più a fondo sul perché non sei riposato/a. L'affaticamento e la stanchezza sono segnali molto precoci che qualcosa nella tua salute potrebbe non essere al 100%.

**Quindi non ignorare i segnali.**





## Cosa puoi fare?

Possiamo introdurre certe buone abitudini ed evitare quelle cattive. Come regole generali, possiamo:

- Evitare pasti pesanti e consumati troppo vicini all'ora di dormire.
- Evitare gli schermi prima di dormire (telefono, computer, TV...).
- Evitare gli inibitori del sonno: questi includono caffè, teina, alcol, tra gli altri.
- Evitare stimoli fisici forti vicino all'ora del sonno (ad esempio, sport intenso).
- Includere attività fisiche rilassanti prima di dormire (come stretching o yoga, per esempio).
- Fare esercizi di rilassamento (respiri profondi, meditazione...).
- Leggere: Questa è, curiosamente, l'unica attività che si è dimostrata capace di migliorare costantemente il sonno a tutti coloro che la praticano.

