

Consigli per una buona qualità di sonno

## Consigli per una buona qualità di sonno per genitori & bambini

Una buona qualità di sonno è la condizione necessaria per una buona salute e una buona qualità di vita. In Europa centrale, molte persone soffrono di sonno cattivo oppure di mancanza di sonno – e questo non riguarda solo i genitori di bambini piccoli.

Bebè e bambini piccoli che ci mettono tanto tempo per addormentarsi oppure che si svegliano a più riprese durante la notte, impediscono il riposo indisturbato dei loro genitori. I bambini dipendono spesso per mesi e/o anni dal loro aiuto notturno, hanno bisogno di contatto fisico e di vicinanza per riuscire pian piano a dormire / ad addormentarsi in maniera rilassata e autonoma. Per cui, i loro genitori hanno tutte le ragioni del mondo se desiderano più sonno e più riposo. Tuttavia, non sempre la causa è da cercarsi nel comportamento immaturo del bambino. Anche le persone senza figli e i genitori i cui bambini già dormono senza risvegli notturni, di giorno si sentono spesso poco riposati. Vale la pena per tutti, conoscere i fattori che determinano una buona qualità di sonno.

### Luce & buio

La luce e il buio hanno un'importanza enorme per il nostro comportamento di veglia e di sonno. L'organismo dell'essere umano si basa in gran parte su un ritmo circadiano, ovvero della durata di circa 24 ore. Gli esperti del sonno parlano di un "orologio interno" che fa sì che – incoscientemente - in certi orari della giornata - ci sentiamo stanchi oppure ci svegliamo.

Tutti gli essere viventi dispongono da milioni e milioni di anni di una tale misurazione biologica del tempo che va in accordo con gli indicatori della natura (giorno/notte, stagioni ecc.) L'esperto di sonno Peter Spork dice:

Ma l'evoluzione avviene con terribile lentezza. Il nostro orologio interno si differenzia perciò ben poco da quello degli uomini dell'età della pietra. Contrariamente al modo di vivere moderno che si differenzia radicalmente da quello dei nostri antenati. E questo ha delle ripercussioni gravi sul nostro benessere, le nostre prestazioni e la nostra salute.<sup>1</sup>

Determinate cellule sulla retina dei nostri occhi misurano l'influenza della luce e trasmettono queste informazioni al nostro cervello che, a sua volta, manda un segnale a ogni cellula del nostro corpo. A seconda dello specifico compito della singola cellula, questa viene attivata oppure inibita. Pensiamo per esempio alle oscillazioni della nostra temperatura corporea, alla crescita, alle difese immunitarie, all'escrezione, all'intero metabolismo, la sonnolenza oppure la veglia.

Nel caso in cui la misurazione del tempo tramite la retina dell'occhio concorda con l'orologio interno, i processi di veglia e del sonno si svolgono idealmente senza

---

<sup>1</sup> Spork Peter: Wake up! 2014:31

problemi. In altre parole: se di giorno riceviamo luce chiara (la cosa migliore è la luce del sole) per una durata abbastanza lunga, ci sentiamo svegli, capaci di concentrarci e prestanti. Quando la sera poi arriva il buio, aumenta la melatonina nel nostro organismo, ci rende stanchi e fa sì che poco dopo ci addormentiamo in modo rilassato.

Il modo di vivere moderno però, espone la maggior parte delle persone a delle condizioni che impediscono la buona qualità di sonno: poca luce di giorno (nel caso peggiore un'occupazione senza luce diurna e con luce artificiale, qualitativamente poco idonea), invece la sera e di notte troppa luce forte che rende difficile l'addormentamento. Con lo sfasamento delle condizioni di luce naturali, si modificano anche le reazioni del nostro orologio interno. Ci sentiamo stanchi di giorno e non riusciamo a prendere sonno di notte. A fronte di queste condizioni di luce sfavorevoli, gli esperti mettono in guardia non solo sui rischi palesi dei disturbi di sonno, bensì anche di sovrappeso, depressioni, malattie cardiovascolari e cancro.

Consigli concreti:

- Passare di giorno quanto tempo possibile all'aria aperta (idealmente senza occhiali da sole colorati!)
- Utilizzare all'interno di edifici la mattina e se necessario anche durante la giornata delle lampade chiare, simile alla luce naturale (2000 Lux, 5500 Kelvin) che sostituiscano al meglio la luce del sole
- Non utilizzare luce forte e fredda di sera, prima di andare a letto, bensì lampade calde oppure candele (attenzione: la luce forte in bagno – una breve doccia di luce - ci può di nuovo svegliare appieno!)
- Non utilizzare dispositivi provvisti di luce blu (tv, pc, iPhone ecc.) prima di andare a dormire

## Ritmo & siesta

Un ritmo regolare (ovvero alzarsi e coricarsi più o meno sempre alla stessa ora) può migliorare la qualità del sonno. Bambini che di sera fanno fatica ad addormentarsi, dovrebbero evitare di dormire troppo a lungo la mattina e fare il sonnellino diurno possibilmente presto. Un cambiamento dei tempi di sonno/ veglia necessita di almeno 14 giorni prima che l'organismo ci si abitui. Molti genitori, essendo delusi del mancato successo, interrompono i cambiamenti troppo presto.

Concedersi regolarmente una siesta, così dicono i professionisti, ha, a lungo andare, un effetto positivo sulla nostra salute. Aziende all'avanguardia mettono a disposizione dei loro lavoratori dei posti per dormire per poter usufruire di brevi *power naps*.

I genitori, se riescono, dovrebbero fare come il loro bambino e dormire durante la giornata oppure sdraiarsi almeno per un po'. Anche se prima della maternità/paternità gli piaceva uscire oppure rimanere svegli la sera più a lungo, è meglio che ora vadano a dormire il prima possibile per poter sfruttare le fasi di sonno più profonde del bambino prima della mezzanotte per riposarsi anche loro. Tempi in cui la notte potrà essere usata di nuovo anche per altre attività, torneranno presto.

## Movimento e terapie del corpo

La maggior parte delle persone ha fatto l'esperienza di riuscire ad addormentarsi meglio la sera dopo un'escursione/gita oppure dopo aver fatto sport. Il movimento diurno (meglio se all'aria aperta) comporta il rilassamento notturno. Questo vale anche per i bambini: muoversi aiuta ad eliminare le tensioni! Poco prima di andare a letto sono eventualmente più adatte delle attività tranquille come lo yoga e non lo scatenarsi – ma alcuni bambini dormono meglio anche dopo essersi scatenati!

I metodi della terapia del corpo, come per esempio i massaggi<sup>2</sup>, favoriscono l'addormentamento. Una terapia craniosacrale può aiutare madre e bambino dopo un'esperienza di parto particolarmente dura.

## Esercizi fisici

Ottimi metodi sono lo yoga oppure altre tecniche di rilassamento che permettono di ottenere uno stato di rilassamento con l'aiuto di esercizi semplicissimi. Per poter addormentarsi in modo rilassato si consigliano i seguenti esercizi.

### Sbadigliare

Mettiti in una posizione comoda in piedi o sdraiato/a (oppure in posizione supino/a) e sbadiglia più forte che puoi. Spalanca bene la tua bocca, ispira l'aria e poi espira forte e rumorosamente. Se sei in piedi puoi aiutarti con le braccia: esegui con i gomiti piegati un movimento circolare delle braccia all'indietro (come fai forse la mattina dopo che ti sei alzato/a). Ripeti l'esercizio più volte! Può essere il più "teatrale" possibile. Nella stessa maniera in cui ti viene da sbadigliare quando hai sonno, puoi sentirti stanco/a (e rilassarti!) quando sbadigli.

### Sospirare

Ispira profondamente, trattieni il fiato brevemente e sospira poi lentamente, in modo esagerato e rumoroso, come se volessi imitare senza voce qualcuno che ha molte preoccupazioni.

Se sei nel letto, puoi allo stesso tempo trasmettere tutto il tuo peso alla terra. Immagina che la forza di gravità agisca su di te e ti porti verso il basso. Non devi fare niente, puoi lasciarti semplicemente cadere.

Per motivi culturali di cortesia evitiamo spesso sia di sbadigliare che di sospirare. Per il corpo invece è un modo di liberarsi dalla tensione e di creare il benessere interno.

---

<sup>2</sup> Non serve essere esperti. Trovate un ottimo tutorial per esempio al seguente link:  
<http://www.babycenter.de/v25005949/babymassage-zur-beruhigung---video>

## **Abbastanza posti letto (1 posto per ogni persona)**

I genitori che lasciano dormire il loro bambino insieme a loro, spesso non dispongono di abbastanza spazio (dormono per esempio in tre in un letto matrimoniale dalle dimensioni di 1,60 m). Il co-sleeping non significa che si debba stare sdraiati come le sardine nella scatola. Vale la pena pensare a lungo termine e procurarsi la più grande superficie di riposo possibile; quindi, un intero posto letto per ogni persona. In caso di più di un solo figlio, ha senso ricorrere a due letti matrimoniali: Prima ogni bambino dorme insieme ad un genitore, poi, in un secondo momento, i bambini dormono insieme in un letto. I letti possono essere disposti in una oppure in due stanze, a seconda delle esigenze individuali. Molte mamme si sentono disturbate nel sonno non solo dai loro bambini bensì anche dai loro partner e dormono meglio separatamente.<sup>3</sup>

Conclusione: I bambini hanno bisogno di vicinanza e di sicurezza per poter dormire rilassatamente, gli adulti hanno bisogno di tranquillità e abbastanza spazio.

## **Smog elettronico**

Sempre più persone lamentano il fatto che l'aumento delle radiazioni provenienti dal nostro mondo tecnicizzato influenzi negativamente la loro salute e il loro sonno.

A parte il rumore proveniente da aeroplani e dal traffico, lo smog elettronico è uno di questi fattori di disturbo. La maggior parte dei campi formati dallo smog elettronico sono autoinflitti. Così abbiamo per esempio la tv in camera, la radiosveglia sul comodino oppure il telefono senza filo direttamente accanto al letto. Ma per ottenere un sonno riposante e sano è importante evitare il più possibile i campi elettrici. Soprattutto nella fase di addormentamento, il corpo libera l'ormone melatonina, la cui concentrazione pian piano si riduce durante il sonno. Anche il neuroormone serotonina ha un ruolo importante durante la fase del sonno. Meccanismi complessi nel corpo regolano il livello degli ormoni nel sangue che viene influenzato dallo smog elettronico<sup>4</sup>, cosa scientificamente provata.

Se i genitori fanno l'esperienza che loro oppure il loro bambino dorme meglio in un altro ambiente, può essere utile fare misurare le radiazioni nella camera/cameretta da parte di un biologo dell'edilizia, per individuare ed eliminare possibili fonti di disturbo oppure spostarsi per dormire in un'altra camera/cameretta.

## **Qualità dell'aria & temperatura ambiente**

Verso sera si abbassa la temperatura corporea in tutte le persone (nelle donne un po' prima) e allo stesso tempo aumenta la stanchezza.

---

<sup>3</sup>Klösch 2008

<sup>4</sup><http://www.e-smog.ch/magazin/schlafstoerung.html>

Tutto quello che favorisce la circolazione sanguigna nelle braccia e nelle gambe, per esempio calzettini tiepidi oppure freddi e umidi, ma anche bagni alternati oppure esercizio di rilassamento, possono quindi accelerare l'addormentamento.

afferma Peter Spork.<sup>5</sup> La temperatura ambiente in camera/cameretta non deve essere troppo alta, bensì aggirarsi idealmente intorno ai 18 gradi. Aerare di giorno e prima di andare a letto è utile; d'inverno, in caso di aria secca, si può ricorrere ad un umidificatore (per esempio con profumo alla lavanda).

Il ricercatore del sonno americano Jérôme Siegel<sup>6</sup>, che ha effettuato studi su vari popoli primitivi, ha notato che gli uomini nelle culture dei cacciatori & raccoglitori nell'insieme dormono molto meno rispetto a noi ma ciononostante sono molti più prestanti. Ne consegue che la loro qualità di sonno è migliore. Questo si spiega da un lato con il fatto che di giorno (soprattutto in mattinata) passano molto tempo all'aria aperta (luce del giorno) e di notte dormono senza riscaldamento (la temperatura esterna più bassa favorisce il sonno).

## **Alimentazione**

Anche la digestione e il metabolismo si basano su ritmi circadiani. La cosa migliore e adatta all'organismo umano sarebbe quella di assumere la mattina e a pranzo cibi energetici, la sera invece solo poco e di notte niente (questo non vale per i lattanti che, soprattutto per via della crescita enorme del cervello, nei primi mesi di vita hanno bisogno di essere alimentati ancora 24h/24h).

Un'alimentazione possibilmente sana, biologica e naturale, con poco alcool, caffè e additivi artificiali ha un effetto positivo sul benessere e la qualità del sonno. L'aggiunta di magnesio può aiutare ad ottenere un sonno rilassato.<sup>7</sup>

## **Relax**

Tra tutti i consigli che si danno per ottenere una buona qualità del sonno, c'è un elemento di fondamentale importanza per il sonno: il relax. Chi soffre di problemi di sonno sa quant'è difficile cercare di addormentarsi quando si è tesi. Pensieri che girano in testa, sentimenti negativi quali paura e preoccupazioni, un alto livello di stress per via della quotidianità troppo piena, impedisce di raggiungere la tranquillità interna. Qualunque cosa aiuti a rilassarci favorisce anche il sonno riposante. A parte i fattori già nominati, possono essere utili anche:

**La natura:** E' comprovato che soprattutto un passaggio nei boschi abbassa il livello di cortisolo ed aiuta a rilassarci.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup>Spork, 2014:35

<sup>6</sup><http://newsroom.ucla.edu/releases/our-ancestors-probably-didnt-get-8-hours-a-night-either>

<sup>7</sup><http://www.magnesium-ratgeber.de/tipps/magnesium-bei-schlafstoerungen/>

<sup>8</sup><http://motherboard.vice.com/de/read/in-japan-gibt-es-eine-eigenes-forschungsfeld-berdas-abhaengen-im-wald>

**Contatto fisico:** Contatti amorevoli interpersonali e contatti fisici ci portano ad uno stato simile a quello in cui ci troviamo mentre dormiamo, riducono dolori, favoriscono il benessere e con questo anche l'addormentamento.

info@craniosacral-belp.ch

### **Ulteriori consigli per il sonno**

- In caso di problemi di addormentamento oppure di sonno pieno di risvegli, si consiglia la riduzione del tempo passato nel letto, alzandosi prima la mattina per aumentare la pressione del sonno la sera. I professionisti chiamano questo metodo la *restrizione del sonno* ed è un metodo applicato con grande successo.
- La nicotina (del fumo) ha un effetto negativo sul sonno simile a quello della caffeina, soprattutto in combinazione con alcool.
- L'allestimento della camera deve essere confortevole, servire solo al riposo e non ad altre attività.
- Anche per gli adulti può essere utile ricorrere ad un rituale del sonno.