

---

## Per vivere bene dormire meglio

**Autore:** Maria Lauria

**Fonte:** Città Nuova

**Sono troppi gli italiani che la notte riposano male: uno su tre dorme troppo poco o non dorme bene.**

Sono troppi gli italiani che la notte riposano male: uno su tre dorme troppo poco o non dorme bene, con ripercussioni sulla propria vita personale e familiare e sull'attività lavorativa.

L'umanità è sempre stata divisa fra gufi e allodole, fra quelli, cioè, che tirano fino a sera tarda e quelli che, invece, sono attivi già dalle prime ore dell'alba, tant'è che alcune aziende del Nord Europa, per organizzare i turni di lavoro, sottopongono i loro lavoratori a test attitudinali che ne verifichino le propensioni in un senso o nell'altro.

Dicono gli specialisti che questo è un fatto biologico, ma certo contano anche le abitudini acquisite già da piccoli. Normalmente le ore di sonno che ci servono per stare bene sono otto, ma a qualcuno possono bastarne anche sei o sette, mentre ad altri ne servono nove. Quello che conta è capire di quante ore di stacco ha bisogno ognuno di noi e trarne le debite conseguenze.

Secondo Liborio Parrino del Centro di medicina del sonno di Parma, «solo il 9-16 per cento di noi ha una vera difficoltà a dormire. Tutti gli altri sono vittime di un modo di vivere innaturale, tipico dei Paesi industrializzati».

Qualche consiglio per una buona notte? Se dormire è una difficoltà, cercare di andare a letto e di alzarsi sempre alla stessa ora; evitare il caffè nel pomeriggio; non riempirsi troppo lo stomaco; non fare attività fisica dopo cena; niente doccia la sera; evitare la siesta pomeridiana; non tenere sveglie vistose sul comodino (alimentano l'ansia); meglio alzarsi e mettersi a leggere; prima di buttarsi sui farmaci capire la vera causa dell'insonnia.