

L'insonnia

L'insonnia è un disturbo frequente che colpisce circa il dieci per cento della popolazione. Con l'avanzare dell'età la quantità totale di sonno tende a diminuire e il risveglio è precoce. La difficoltà ad addormentarsi generalmente si associa ad un disturbo emotivo, come stati di ansia, paure reali o supposte, problemi respiratori, orari del sonno variabili. Al variare delle stagioni possono insorgere disturbi del sonno: si tratta delle cosiddette metereopatie. Altre cause di insonnia possono essere la depressione, importanti disturbi respiratori che spesso si associano ad obesità, uso di farmaci, alcol, caffeina. Quando il disturbo non è transitorio, si rende necessario parlarne con il proprio medico. Ma, una volta escluse malattie che possono esserne alla base, si tratta di stabilire modalità per migliorare il sonno. Un aiuto potrebbe essere l'esercizio fisico. Alcuni importanti studi, uno dei quali pubblicato su *Sleep Medicine*, dimostrano che sull'anziano affetto da insonnia cronica l'attività fisica aerobica migliora non solo il sonno, ma anche l'umore e la qualità della vita. ■



CONSIGLI UTILI

- Non andare a letto se non hai sonno.
- A letto evita di guardare la tv, mangiare, lavorare o studiare.
- Non dormire di giorno se hai dormito poco la notte.
- Il riposino dopo pranzo sia limitato a mezz'ora al massimo e in poltrona.
- Rispetta l'orario dei pasti e fa' che la cena sia leggera, ma non saltarla.
- Se non riesci a dormire, dopo 15 minuti alzati e cambia stanza; non innervosirti, prepara un latte caldo o una tisana. Il bisogno di dormire è ciclico: tornerà dopo 90 minuti circa.
- L'auspicabile esercizio fisico sia fatto al mattino o nel primo pomeriggio, mai di sera.
- Non bere caffè o tè nel pomeriggio.
- Utilizza un materasso adatto al tuo peso.