

Sonno e riposo – le nostre fonti di energia

Rosmarie Borle Il sonno non sempre è per tutti scontato. Secondo l'Ufficio federale di statistica (UST), il 25% circa della popolazione svizzera soffre di disturbi del sonno, che si manifestano con diversi gradi di intensità e le cui cause sono molteplici. Nei casi meno gravi, per migliorare la situazione sono sufficienti alcuni cambiamenti nello stile di vita.

Il tema del sonno ci accompagna per tutta la vita

Le cause all'origine dei disturbi del sonno sono varie e se non si interviene possono condurre a eccessiva stanchezza diurna e calo delle prestazioni. Nei casi più gravi esiste, a lungo termine, anche il rischio di ictus, infarto miocardico o immunodeficienze.

La quantità di sonno necessaria non è la stessa per tutti. I miei due figli, ad esempio, hanno smesso di fare il sonnellino pomeridiano già a un anno, mentre i miei vicini dovevano svegliare i loro figli della stessa età entro le quattro del pomeriggio affinché riuscissero di nuovo a prendere sonno la sera. Quanto ho invidiato le mamme di quei bambini! Anche da adulti la quantità di sonno necessaria può variare molto da persona a persona. In generale abbiamo bisogno di circa

nove-sette ore di sonno, mentre con l'avanzare dell'età sei ore possono essere sufficienti. La convinzione comune è che gli anziani non riescano a dormire a lungo e che siano costretti ad alzarsi presto la mattina, ma in realtà molti di loro possono tranquillamente dormire fino alle nove del mattino circa.

Chi dorme bene si sveglia riposato

Chi si sveglia senza sveglia dopo aver dormito un numero di ore sufficienti inizia la sua giornata nel migliore dei modi e con una grande carica di energia. Il detto «Come ti rifai il letto, così ti ci addormenti» preso alla lettera si riferisce alla scelta del materasso, dei cuscini e delle coperte.

Per esteso, questo detto è valido per quasi tutti gli aspetti della vita. Qualunque azione, qualunque decisione, qualunque scelta comportata delle conseguenze di cui siamo direttamente responsabili. Ciononostante, il materiale che usiamo per il letto è importante e richiede molta attenzione. Non esiste il materasso ideale, la cosa importante è che non sia troppo duro.

Prendersi il tempo necessario e provare a sdraiarsi sul materasso che si sta per acquistare è fondamentale. Un materasso deve essere sufficientemente elastico da adattarsi al vostro corpo, ma anche stabile per sostenere correttamente la colonna vertebrale. Il cuscino dovrebbe consentirvi di assumere una posizione rilassata sia sul fianco che sulla schiena. Testate materiali e forme, fino a quando troverete quel-



Rosmarie Borle, Berna
Giornalista RP, responsabile della
redazione Schiena&salute

Sonne e riposo

li che vi offrono il giusto confort. Dormire a pancia in giù non è una posizione ideale, in quanto può essere facilmente causa di dolori alla nuca.

Insonnia, difficoltà ad addormentarsi

Se questo fenomeno si verifica solo saltuariamente, non è grave e non bisogna preoccuparsi. La mancanza di sonno può essere facilmente compensata dormendo un po' di più nelle notti successive. Ma non si può sperare di recuperare una privazione di sonno più prolungata dormendo a lungo nel fine settimana. Ma è possibile «accumulare» il sonno? Chi ha fatto scorta di sonno il giorno prima, il giorno dopo o quello dopo ancora può star bene anche dormendo meno, afferma Alfred Wiater, presidente della Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). «Ma non possiamo accumulare sonno per un periodo prolungato: il nostro orologio biologico ce lo impedisce.» Gli esperti concordano sul fatto che non si può dormire troppo, ma soltanto restare troppo a lungo nel letto: il corpo dorme solo per quel tanto di cui ha bisogno.

Il powernap ha sostituito il sonnellino

Per esperienza diretta so quanto sia ristoratore un riposino subito dopo pranzo. Il buon vecchio sonnellino ha fatto carriera e ora si chiama powernap, un concetto più «manageriale». Importante è che non duri più di trenta minuti, perché trascorso questo tempo inizia la fase del sonno profondo. Se ci si sveglia durante questa fase ci si sente assennati e spesso anche leggermente disorientati.

La luna influisce sul sonno?

È stato ormai provato scientificamente^{*} ciò che molti già sospettavano o sapevano per esperienza: nella fase lunare crescente la qualità del sonno diminuisce. Alcuni ricercatori svizzeri sono riusciti a dimostrare in uno studio l'esistenza di una relazione tra fasi lunari e sonno, senza tuttavia avere individuato i motivi esatti alla base di questo fenomeno. Chi crede a questa interdipendenza farà meno fatica ad accettare eventuali disturbi transitori del sonno.

Se tuttavia l'insonnia diventa una compagna fissa di tutte le notti, può essere pericoloso per la salute fisica e mentale. La privazione di sonno porta nella maggior parte dei casi a problemi di concentrazione; la persona non «funziona» come al solito ed è facilmente irritabile. A lungo termine questo stato compromette la capacità di rendimento e favorisce l'insorgenza di malattie.

Per addormentarsi senza problemi

- Praticare attività sportiva durante il giorno
- Consumare una cena leggera
- Fare una passeggiata
- Ascoltare musica rilassante
- Bere una tisana a base di camomilla, erba gatta, anice o finocchio
- Leggere
- Fare un bagno caldo
- Andare a letto a orari fissi (anche il fine settimana e in vacanza) e mantenere la stessa routine ogni sera
- Arieggiare bene la stanza da letto e mantenerla a una temperatura gradevole

Che cosa fare se non si riesce a dormire?

Di tanto in tanto capita a tutti di dormire male. I motivi per cui ciò accade sono spesso banali. Che cosa fare in questi casi? È importante che non restiate a rigirarvi nel letto guardando continuamente l'orologio. Dopo un quarto d'ora alzatevi, evitate di passare il tempo a rimuginare e non fatevi prendere da troppi pensieri, leggete qualcosa, guardate delle foto (non sui dispositivi elettronici!). Bevete del tè o dell'acqua e provate più tardi a rimettervi a letto. Consumare bevande alcoliche ci fa addormentare più in fretta, ma disturba la continuità del sonno e non è pertanto raccomandato.

I medicinali non risolvono i disturbi del sonno

Non ricorrete mai a medicinali di vostra scelta, ma assumete soltanto quelli che vi sono stati prescritti dal medico. Ricordate però che, anche se per un breve periodo possono sembrare un rimedio efficace, sul lungo termine potrebbero portare a dipendenza. Se l'insonnia vi crea problemi, rivolgetevi al vostro medico di famiglia, che vi aiuterà a cercare la causa e vi consiglierà con competenza. Nel caso in cui soffriate di dolori stando distesi, spesso il rimedio migliore è la chiropratica. Buona notte!

* Evidence that the Lunar Cycle Influences Human Sleep; Christian Cajochen, Songül Altanay-Ekici, Mirjam Münch, Sylvia Frey, Vera Knoblauch, Anna Wirz-Justice. Open Archive-Published: 25 July, 2013 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.029>



Da evitare

- Dormire troppo a lungo la mattina: un sonno eccessivo può causare incubi e difficoltà ad addormentarsi la sera
- Cenare tardi e in modo abbondante
- Consumare troppo alcol, nicotina o caffeina la sera
- Tenere fonti di luce in camera da letto
- Tenere orologi luminosi, laptop e TV in camera da letto
- Guardare a lungo e fino a tardi la televisione e lavorare al computer
- Tenere una temperatura troppo alta in camera da letto
- «Rimuginare» su pensieri negativi

Non rimanete troppo a lungo davanti ad uno schermo (TV, computer) prima di andare a letto. La luce blu degli schermi inibisce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. Sebbene le trasmissioni noiose concilino il sonno, si tratta di un sonno breve e poco salutare che rende poi molto più difficile l'addormentamento vero e proprio.

ChiroSuisse lancia una campagna sui social media per promuovere la nuova generazione di chiropratici

In Svizzera non ci sono abbastanza chiropratici. ChiroSuisse ha quindi deciso di lanciare la grande campagna di reclutamento «Chiro-Recruit». Lo scopo è far conoscere ai giovani che stanno per iniziare gli studi le ottime possibilità offerte da questa professione medica in crescita.

Insufficienza di personale e lunghi tempi di attesa

La maggior parte dei chiropratici ha troppo lavoro e non riesce a occuparsi di tutte le richieste dei pazienti. I tempi di attesa sono aumentati e in molte zone del paese non ci sono ab-

bastanza studi di chiropratici. Oggi sappiamo che i medicinali non sono il trattamento di prima scelta per i disturbi alla schiena e altri problemi dell'apparato locomotore. Le linee guida internazionali consigliano piuttosto una consulenza approfondita su misure comportamentali attive in combinazione con un trattamento manuale.

Un crac ti aprirà le porte del futuro

Questo slogan intende richiamare l'attenzione dei giovani sui social media comunicando in modo intuitivo che gli schiocchi inquietanti provocati dal trattamento manuale si basano su un'approfondita formazione pluriennale. Facendo clic ci si collega a piattaforme informative dal design accattivante che illustrano in modo dettagliato i vantaggi di questo corso di studio universitario e le ottime prospettive future. Chi ha interesse può visitare www.study-chiropractic.ch e informarsi sugli eventi informativi in programma nonché ricevere sostegno per le difficoltà amministrative che si devono affrontare per iscriversi a questo corso di studio.

La partecipazione di Pro Chiropratica Svizzera

Per i pazienti è molto importante rafforzare ed espandere il ruolo della chiropratica come disciplina indipendente all'interno del settore sanitario. L'organizzazione dei pazienti Pro Chiropratica Svizzera riconosce l'urgenza della formazione di nuovi chiropratici e fornisce quindi un importante contributo alla campagna Chiro-Recruit. Grazie!



Crescita duratura

Per la campagna è prevista una durata pluriennale al fine di garantire una crescita duratura della professione. Al momento il numero di posti formativi rappresenta ancora un ostacolo. Quest'anno presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Zurigo sono disponibili solo 24 posti per gli studenti di chiropratica. Il crescente interesse nei confronti di questa professione promettente e l'esigenza di professionisti con un'adeguata formazione dovranno portare in futuro a un considerevole aumento dei posti disponibili. ■

Thomas Thurnherr
Presidente di ChiroSuisse





Io dico SÌ alla chiropratica, la via migliore per alleviare i disturbi dell'apparato locomotore!

Pro Chiropratica Svizzera si impegna affinché i pazienti come me possano continuare ad accedere liberamente alle prestazioni chiropratiche.

Si prega di barrare:

- Per questo motivo sostengo l'organizzazione dei pazienti Pro Chiropratica e desidero diventare membro di una delle 18 sezioni svizzere (incl. 4 edizioni di «Schiena & salute»; la quota associativa annuale varia da 20 a 40 franchi, a seconda della sezione).
- Considero importanti la ricerca nel settore della chiropratica e la formazione di nuovi chiropratici. Per questo desidero fare una donazione dell'importo di franchi a favore della Fondazione per la formazione di chiropratici, Sulgenauweg 38, 3007 Berna – PC 60-325771-8.

Cognome, nome: _____

Indirizzo: _____

N. di telefono: _____

Firma: _____

Ho ricevuto questo tagliando presso lo studio del dott. _____

Inviare per posta a: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern, oppure tramite e-mail a: mutationen@pro-chiropraktik.ch

Note legali

Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

Copie autorizzate

1300

Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, rosmarie.borle@bluewin.ch

Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Buttet (chiropratici)

Internet

www.chirosuisse.ch/info/ www.pro-chiropraktik.ch

Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch

Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Wölfistrasse 1, casella postale, 3001 Bern,

Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli AG, Wölfistrasse 1, casella postale, 3001 Bern
+41 31 300 66 66
Layout: Tom Wegner

Schiena&salute: ISSN 1661-4313

Stampato in Svizzera