

La primavera e i disturbi del sonno

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

La *primavera è arrivata*, ma spesso porta con sé un fastidioso inconveniente, ossia **l'insonnia**.

Come sconfiggere l'insonnia

Le ore passano mentre ci si rigira nel letto **senza riuscire a chiudere occhio**. Le motivazioni possono essere molte, quello che è certo è che se le **notte in bianco** si ripetono la qualità delle giornate ne risente. La mancanza di riposo, infatti, causa:

- **cali di attenzione e concentrazione** ;
- **nervosismo**; · **apatia**;

tutti disturbi che rischiano di rovinare la stagione più bella dell'anno, la primavera appunto.

Un disturbo passeggero

Fortunatamente nella grande maggioranza dei casi, **l'insonnia** è legata al **cambio di stagione**, che porta con sé una variazione delle ore di luce e quindi del **ritmo sonno-veglia**, aggravata nel caso delle **persone allergiche**, dalla grande diffusione di pollini nell'aria. Inoltre, l'allungarsi delle giornate, ci spinge inconsciamente ad *aumentare le nostre attività*, e questo porta un maggiore grado di [stanchezza](#), ma anche di [stress](#), nocivo per la serenità del sonno. Bisogna dunque attendere che questa stagione passi per tornare a vivere con serenità il rapporto con la notte? Prima di rassegnarsi bisogna apportare qualche piccola modifica nello stile di vita e applicare qualche accorgimento in più.

Alcuni rimedi per combattere l'insonnia

Se ci si è coricati da un bel pò, ma il sonno non arriva, non bisogna rimanere inerti a fissare il soffitto ma si può invece preparare qualche **tisana calda**, scegliendo ad esempio, tra *c amomilla, tiglio, malva, passiflora o biancospino*, ma si possono anche abbinare una o più erbe, dolcificando il tutto con un cucchiaino di miele di acacia. Anche il **latte è ottimo contro l'insonnia**, da bere tiepido, addolcito con un cucchiaino di miele di acacia, esso contiene il **calcio** che è un sedativo naturale, e **triptofano**, capace di innalzare il livello di **serotonina e melatonina**, sostanze che hanno un potere calmante. Si può inoltre concedersi una doccia calda per far sparire le tensioni accumulate.

Abitudini alimentari contro l'insonnia

A digiuno non si dorme bene, ma neppure dopo avere consumato un pasto ricco e molto pesante. Nemici della notte sono anche le **sostanze eccitanti** come:

- Caffè;
- Tè;

- Cacao e cioccolato;

e i **superalcolici**, che possono indurre sonnolenza nell'immediato, ma fanno sentire i loro effetti indesiderati al risveglio. *Che cosa bisogna mangiare quindi, per favorire il sonno?* A cena, via libera ai [carboidrati](#) contenenti triptofano come:

- Pane;
- Pasta;
- Riso;
- Orzo

Altri alimenti che ci si può concedere sono:

- Pesce;
- Legumi;
- Formaggi freschi;
- Verdure come cavoli, rape, lattuga e radicchio.

Lo [sport](#) come rimedio

Praticare regolarmente **un'attività sportiva** è un **toccasana per l'organismo** ed è un metodo efficace per riportare ordine nell'alternanza sonno-veglia. Non bisogna però praticare [sport](#) impegnativi dopo le **20.00**, altrimenti le **endorfine**, *sostanze eccitanti prodotte dall'organismo*, saranno ancora in circolo quando ci si coricherà, rendendo così **difficile il riposo**. Attività come lo yoga o la pratica di tecniche di rilassamento possono aiutare a liberare la mente dalle preoccupazioni e a sciogliere contrazioni e blocchi muscolari.

Esercizi di relax prima di dormire

Fare qualche esercizio di respirazione può essere un buon modo di concludere la serata prima di coricarsi. Ecco alcuni esercizi da compiere per aiutare il corpo a rilassarsi:

- **In piedi**, con le gambe leggermente divaricate e le spalle abbassate e rilassate, appoggiare le mani alla nuca e portare i gomiti all'altezza delle spalle. Mentre si inspira dal naso, aprire lentamente i gomiti al massimo, poi, espirando, riportare i gomiti in posizione di partenza. Eseguire questo movimento per tre minuti;
- **Seduti**, incrociare le braccia all'altezza dello stomaco tenendo i gomiti aderenti ai fianchi e aprire lentamente verso l'esterno, gli avambracci. Mentre si espira, sempre lentamente, riportare gli avambracci in posizione di partenza. Continuare anche con questo esercizio, per tre minuti;

· **Stesi sul letto** , occhi chiusi, rilassarsi completamente immaginando che un raggio di luce trapassi lentamente su tutto il corpo, a partire dalla testa fino ai piedi. Nello stesso tempo, inspirare ed espirare a fondo e lentamente cercando di dare un ritmo regolare all'aria che entra ed esce dal proprio corpo.

L'insonnia nei bambini

Il ritmo sonno-veglia del bambino nei primi mesi di vita è molto diverso da quello dell'adulto; nei primi mesi, infatti, il bambino non conosce la differenza fra giorno e notte, il suo ritmo è indipendente dall'ambiente, regolato dai bisogni interni legati alla fame e alla sete e dura intorno alle 25 ore. Stare con un bambino nei primi mesi significa adattare i propri ritmi ai suoi e non cercare di resistere o modificare solo alcune abitudini per continuare a fare le cose che si facevano prima. Dopo i **4 mesi** , gradualmente si verifica il contrario; il bambino si adatta progressivamente ai ritmi esterni e delle abitudini regolari lo aiutano a sincronizzare il ritmo endogeno con quello esterno e a concentrare il sonno nelle ore notturne: è questa una tappa fondamentale nello sviluppo del bambino. Bisogna ricordare che il buon sonno è una condizione che si apprende nei primi mesi di vita e conoscere come si sviluppa l'organizzazione del sonno del bambino, è fondamentale per un genitore per comprendere ed adattarsi ai suoi ritmi, per capire come e quando questi vanno modificati e come e quando invece bisogna rispettarli.

Nando Merisi