

Perché si dorme?

Il sonno è uno dei bisogni fondamentali dell'uomo, come il respirare e l'alimentarsi. E' una necessità istintiva, una grande riserva di energia dalla quale prelevare il carburante che permette di affrontare lo stress e le prove della vita quotidiana.

Paragonando le funzioni del dormire a quelle dell'alimentazione, si può dire che lo stato di sonno è come la fase digestiva, dove l'utilizzo migliore delle componenti nutritive del cibo serve per acquistare forza: infatti, soprattutto nella fase REM, tutto il metabolismo aumenta aiutando l'organismo a immagazzinare energia.

Dormire serve al sistema immunitario, al recupero biologico e fisiologico del cervello e al consolidamento della memoria.

Quando si dorme, il corpo ha la possibilità di ritemperarsi: il vissuto della giornata viene rielaborato, i muscoli si rilassano e tutto il corpo può reidratarsi e assorbire elementi nutritivi.

Durante il sonno si regola la temperatura del corpo, il cuore e le arterie riposano, il sistema immunitario è quindi nelle condizioni idonee per funzionare al meglio; inoltre la mente stanca si rigenera ed il cervello elabora le cose da memorizzare: ciò che serve viene archiviato mentre ciò che non serve viene scartato e dimenticato, diventando essenziale per l'equilibrio conoscitivo ed emotivo durante la vita da svegli. Sono moltissime le funzioni che traggono beneficio dal sonno: quando si dorme, l'apparato renale ed il fegato svolgono più efficacemente l'attività di eliminazione delle tossine, il sistema immunitario produce più anticorpi e il midollo osseo fabbrica globuli rossi in gran numero.



Il sonno influisce anche sul funzionamento dell'apparato endocrino: dormire male può avere come conseguenze la riduzione delle difese immunitarie e portare ad un invecchiamento precoce, mentre un sonno agitato può anche determinare sbalzi pressori durante la notte, che di fatto possono aumentare il rischio di disturbi cardiovascolari e cerebrovascolari.

Durante le ore notturne il sistema neurovegetativo, uno dei principali meccanismi di controllo, tende a riportarsi in una posizione di equilibrio, dopo una giornata in cui si è mantenuto in fase di attivazione.

Durante il giorno, quando si è attivi, prevale l'azione dei nervi simpatici, mentre durante il sonno e il riposo tutto si riporta

all'equilibrio, sino ad una prevalenza dei meccanismi vagali.

Un sonno ristoratore facilita il ripristino del sistema neurovegetativo, in mancanza del quale possono anche nascere patologie.

E' perciò indubbio che la qualità del sonno influisca sulla qualità della vita e del benessere.

Dormire poco e male rende di cattivo umore e facilmente irritabili e, nel tempo, può portare a disturbi d'ansia e persino alla depressione; dormire poco e male diminuisce la capacità di concentrazione e attenzione, diventando la causa della sonnolenza diurna che può essere molto pericolosa.

Recenti studi, condotti da una giovane equipe americana di endocrinologi, hanno addirittura messo in evidenza come basti un breve periodo di sonno insufficiente per modificare in maniera preoccupante alcuni valori ormonali che, se non monitorati in maniera continua, possono condurre a fenomeni di alta pressione, perdita della memoria, diabete e obesità. Va sottolineato, però, che ciascuno di noi ha un diverso tipo di sonno, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo. Il sonno ha un carattere individuale, alla stessa stregua di un'impronta genetica o un tratto caratteriale.

Queste considerazioni purtroppo si scontrano con la comune prassi dei mass-media. Infatti se finora grande enfasi viene dedicata all'ambiente e all'alimentazione, all'inquinamento atmosferico e alla attività fisica, ancora troppo poca è l'attenzione che viene dedicata al sonno e alla sua influenza sulle condizioni di vita del singolo individuo che, invece, ha una notevole importanza sia per la salute che per il benessere.

"Dormire bene" è la prima forma di benessere

Il sonno è un processo naturale in grado di influenzare l'umore e le capacità di reazione di ciascuno, perchè controlla tutto il metabolismo umano e può essere inteso biologicamente come una fase di recupero delle energie fisiche e mentali.

Il sonno può essere definito come uno stato di riposo caratterizzato dalla sospensione temporanea della coscienza e della volontà e si modifica con il progredire dell'età in rapporto al bisogno e agli stimoli endogeni e ambientali.

Migliorare la conoscenza del sonno permette di agevolarlo e proteggerlo come un bene prezioso almeno quanto il cibo: un cattivo sonno significa stanchezza nell'affrontare la fatica quotidiana ed è spesso causa di malumore o di malesseri vaghi.

Trascorrere bene una notte di sonno, invece, rappresenta certamente un modo sicuro per prevenire lo stress, per mettere l'organismo nelle condizioni migliori di gestire gli impegni della giornata successiva.

Di conseguenza, dormire bene deve diventare la prima attenzione al benessere.

Per questo, una norma basilare, generalmente però troppo spesso trascurata, è quella di considerare il sonno come un fattore essenziale non solo della salute ma la prima condizione del benessere, funzione indispensabile per il mantenimento della miglior efficienza psico-fisica.

Riuscire a sfruttare al meglio il periodo del sonno, momento fisiologico dedicato alla ricarica, può rappresentare per ogni individuo uno dei segreti per cercare di prevenire molti di quei disturbi quotidiani che si associano facilmente ad una vita di stress. Affinché ciò possa avvenire, la condizione necessaria è quella di ottenere, durante le ore di sonno, un rilassamento muscolare ottimale che si accompagni al mantenimento di una corretta postura della colonna vertebrale.

E' importante che l'avventura quotidiana si costruisca proprio a partire dalla ricerca di un sonno di qualità: i momenti più salienti della giornata sono il risveglio e l'addormentamento.

Quest'ultima fase è quella più delicata: bisogna ottenere una situazione di completo relax, dove si possa abbassare il tono del sistema neurovegetativo, diminuire la luminosità ambientale e favorire il distacco dal mondo degli oggetti per poter entrare in quello delle emozioni: ascoltare i bisogni e i ritmi del corpo, scoprire quiete e relax per la propria mente.

Da qui si visualizza l'importanza di un letto in grado di aiutarci a raggiungere la condizione migliore per ottenere il giusto relax, mentale e fisico, per una notte di riposo ristoratore, ma anche un modo concreto e dolce di curarsi e rigenerarsi, prendendosi cura di sé, del proprio equilibrio e dell'armonia fra corpo e anima.

L'importanza di un sonno di qualità

Se la quantità di ore di sonno varia da persona a persona, la qualità del riposo è l'obiettivo che tutti devono perseguire. In generale, ed è sempre importante sottolinearlo, un sonno di qualità è un toccasana per il benessere di ciascuno: quando si dorme bene, durante il giorno si ha più energia, si è più allegri e più attivi, migliorano le relazioni interpersonali; inoltre, concentrarsi è più facile e la mente rimane più sveglia.

Uno dei problemi per chi non dorme bene - purtroppo un fenomeno comune e molto diffuso - consiste nella sonnolenza diurna che può rappresentare un rischio gravissimo per la salute. Se di giorno "si casca dal sonno" è perchè si è dormito male di notte, ma spesso non ci si rende neppure conto di questo problema.

Purtroppo, dati e statistiche generali confermano che sono molte le persone che non riescono ad ottenere un sonno di qualità; le indagini finora svolte hanno messo in evidenza i problemi legati alla scarsa qualità del sonno, che spesso possono diventare di tale gravità da richiedere l'intervento medico e farmacologico.

Si stima che negli Stati Uniti circa il 50% della popolazione dorma in maniera insufficiente o insoddisfacente; in Europa, mediamente 34 europei su cento hanno disturbi legati all'insonnia: questo è quanto emerso da una recente indagine condotta su un campione di duemila persone rappresentanti della popolazione italiana, francese, tedesca e inglese.

Tra questi, i maggiori disagi li avvertono le donne, circa il 60% degli insonni, e gli adulti oltre i 55 anni; si osservano però dati preoccupanti anche tra i più giovani.

Le ricerche effettuate in questi ultimi anni hanno confermato che, oltre alla popolazione che soffre di insonnia, c'è un 7-8% di adulti, tendenzialmente oltre i 40 anni, che pur convinti di dormire bene, soffrono di sonnolenza durante il giorno. Questo dimostra che sulla reale qualità del sonno esiste un'alterata percezione. Le conseguenze per chi dorme male possono essere molteplici e pericolose: sonnolenza diurna, microsonni, cambiamenti di umore, stati d'ansia, depressione oltre al pericolo di rischiare, nei casi più gravi, anche problemi cardiovascolari; per non parlare degli incidenti automobilistici che avvengono per i colpi di sonno del guidatore. Si registra, inoltre, la diminuzione delle capacità di concentrazione e di memoria con una ridotta dinamicità generale.

Un sonno di qualità è essenziale sia per ottenere prestazioni psicofisiche ottimali che per rinforzare le difese naturali dell'organismo, proteggendolo meglio dalle malattie e prevenendo l'insorgere di disturbi e patologie.

Il corretto equilibrio tra comfort e rigidità per un riposo salutare

Il "sistema letto" assolve ad una funzione di sostegno del corpo durante il sonno quando la muscolatura, completamente rilassata, non è in grado di sostenere la spina dorsale. Come dimostrato, la qualità del sonno dipende molto dal letto e di conseguenza dal materasso che ne è l'elemento primario. In generale bisogna considerare che il materasso non deve essere nè troppo morbido nè troppo rigido; deve invece assicurare il corretto sostegno alla colonna vertebrale, con un completo adattamento al corpo. Da un punto di vista ergonomico il materasso deve sostenere la colonna vertebrale nella sua conformazione naturale, che, nel corpo disteso non è dritta ma ha una forma ad "S"; inoltre, il materasso deve deformarsi anatomicamente sotto il peso del corpo, ma deve recuperare la sua forma non appena il corpo si sposta.

Il "mal di schiena" è determinato dall'anomala compressione dei dischi intervertebrali.



Un supporto troppo duro può comprimere eccessivamente i tessuti sottocutanei e non seguire la curva della colonna vertebrale; di converso, un materasso cedevole o troppo morbido può non sostenere adeguatamente il corpo. Un buon materasso ed una buona base devono sostenere il corpo in tutti i punti, mantenendo ogni vertebra della colonna nella sua naturale posizione senza che i dischi intervertebrali vengano sottoposti ad anomale compressioni. Inoltre deve evitare la formazione di scomodi e dannosi punti di pressione, cioè dei punti dove il sangue si ferma e non circola. Quando ciò non avviene, il corpo deve adattarsi di continuo per ridurre la compressione dei dischi intervertebrali o per impedire la stasi ematica e linfatica; quindi il sonno è disturbato e discontinuo con frequenti micro-risvegli dei quali al mattino non si ha memoria ma che lasciano una sensazione di stanchezza e di malessere diffuso. E' opportuno ricordare che per ottenere i notevoli benefici di un sonno di qualità, il materasso deve essere abbinato ad una base idonea; occorre evitare quindi un abbinamento sbagliato, come una base usurata o semplicemente vecchia.

Cosa comporta quindi dormire su un supporto adeguato

Determina una maggiore **decontrazione dell'apparato muscolo-scheletrico** rispetto a materassi normali

Garantisce un'elevata reidratazione dei dischi intervertebrali

Aiuta a migliorare la ricostruzione muscolare e la velocità

Consente di ridurre il tempo necessario per entrare nella fase di sonno profondo dalla media "standard" di 43 minuti ad una media di 24 minuti

Migliora la microcircolazione

Riduce drasticamente i cambi di posizione durante la notte e quindi il numero di micro-risvegli notturni che interrompono le fasi di sonno profondo

Aumenta notevolmente il livello igienico dell'ambiente in cui riposiamo grazie all'utilizzo di materiali anti-acaro e antibatterici

Determina un netto abbattimento dei livelli di umidità interni al materasso grazie ai sistemi di aerazione laterali ed all'elevata traspirabilità dei materiali utilizzati

Riduce sensibilmente la possibilità di insorgenza di patologie di varia natura