



# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA**

02 - 27 agosto 2019

# INDICE

## SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

21/08/2019 F <b>Vacanze di tutto riposo</b>	5
14/08/2019 Il Messaggero - Nazionale <b>Così d'estate il sonno è più dolce</b>	6
04/08/2019 Corriere Adriatico - Ancona <b>C'è il sonno buono che batte lo stress durante le vacanze Ecco i consigli utili</b>	8

## SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB

02/08/2019 today.it 05:42 <b>Estate: sonno 'buono' in vacanza contro stress, consigli da neurologi</b>	10
01/08/2019 laleggepertutti.it <b>Dormire bene d'estate: i consigli del neurologo</b>	11
19/08/2019 bergamopost.it 08:46 <b>Ecco le sette cose fondamentali per dormire bene in vacanza</b>	13
09/08/2019 helpconsumatori.it 06:29 <b>Estate e sonno, dalla Società di Neurologia qualche consiglio per rimettersi in sesto durante le vacanze</b>	15
05/08/2019 Repubblica.it 09:33 <b>Il sonno in vacanza: le regole per recuperare energia e benessere</b>	17
04/08/2019 liberoquotidiano.it 08:45 <b>Dormire bene in estate "I consigli degli esperti"</b>	19
02/08/2019 meteoweb.eu 07:45 <b>Sonno riposante per recuperare le energie: bastano poche e semplici regole</b>	20
05/08/2019 sanihelp.it 10:02 <b>Estate: l'importanza di recuperare il sonno perduto</b>	21
03/08/2019 insalutenews.it 10:22 <b>Sonno, quanto è influenzato dalle ore di luce. I consigli per un corretto riposo</b>	22
01/08/2019 saluteh24.com <b>Estate e sonno: come rimettersi recuperare le fatiche invernali</b>	23

05/08/2019 lenotizie.org 10:01	24
<b>Estate: l'importanza di recuperare il sonno perduto</b>	
05/08/2019 lenotizie.org 09:31	25
<b>Il sonno in vacanza: le regole per recuperare energia e benessere</b>	
01/08/2019 salutedomani.com 09:43	27
<b>Estate e sonno: come rimettersi recuperare le fatiche invernali</b>	

# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA**

**3 articoli**

# BENESSERE NEWS

LE 7 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

## Vacanze di tutto riposo

Le regole d'oro per dormire bene e recuperare in fretta energie fisiche e mentali



Lasciarsi alle spalle le incombenze e la fatica accumulata durante l'anno rigenera il cervello. Per farlo, devi dormire bene, cosa non sempre facile in estate. Ecco dunque i consigli della **Società italiana di neurologia** per garantirsi un sonno ristoratore. **1. Attenta agli orari.** La sera evita di andare a letto dopo la mezzanotte e al mattino cerca di svegliarti al massimo entro le ore 10. **2. Muoviti.** È consigliabile svolgere attività fisica il mattino o nella prima parte della giornata, e magari poi riposarsi con un psolone di non più di un'ora al pomeriggio. **3. Piano con aperitivi e alcolici.** Disturbano e ostacolano il sonno notturno, come i pasti troppo ricchi. **4. Combatti il caldo a tavola.** Se le temperature elevate ostacolano il sonno, a cena opta per verdure, frutta e carboidrati come pasta o riso, che si digeriscono più in fretta.

### BIMBI SICURI IN VIAGGIO

In vacanza, anche i piccoli possono andare incontro a infezioni o piccoli disturbi. Per essere pronti a ogni emergenza, la Società italiana di pediatria consiglia di portare con sé alcuni medicinali di primo soccorso: disinfettanti, antifebbrili, antidolorifici, pomate al cortisone, un antibiotico ad ampio spettro, farmaci per nausea e vomito, creme solari ad alta protezione, prodotti antizanzare. La guida è su [sip.it](http://sip.it)



### DUE PASSI TRA GLI ALBERI E ADDIO STRESS

Piante e cespugli rasserenano e migliorano l'umore. Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Jama*, chi vive in aree verdi ha il 30 per cento di probabilità in meno di andare incontro a stress. A garantire una miglior salute mentale sono soprattutto gli alberi, che offrendo un "ombrello naturale" calmano e riducono la pressione arteriosa, specie nei mesi caldi e afosi.

### LA DIETA CHE METTE UN FRENO AL CANCRO

Un menu senza pollo, tacchino, grana può rallentare la progressione dei tumori e rendere più efficaci chemio e radioterapia. Lo sostiene una ricerca pubblicata sulla rivista *Nature*. Gli autori hanno alimentato un gruppo di topolini affetti da cancro con una dieta povera di metionina, amminoacido che si trova in cibi come petti di pollo e tacchino, grana, semi di sesamo e pesci come lo stoccafisso. I risultati aprono la strada a ulteriori studi: la dieta, infatti, rallentava la crescita dei tumori, soprattutto se veniva associata a chemio e radioterapia.

### UN MOTIVO IN PIÙ PER SMETTERE DI FUMARE

Secondo una ricerca sulla rivista *Scientific Reports*, il fumo di sigaretta rende resistente agli antibiotici il batterio *Staphylococcus aureus*. Comune nell'uomo, causa patologie anche letali e, se esposto al fumo, muta più velocemente il proprio Dna, diventando inattaccabile dai farmaci.

### MIRTILLI ANTIETÀ

Una coppetta (circa 200 grammi) al giorno rende elastici i vasi sanguigni e riduce la pressione. Secondo tre studi sulla rivista *The Journals of Gerontology*, l'azione è dovuta alle sostanze antiossidanti che abbondano in questi frutti.



### DRINK SALVA MEMORIA

Nelle giornate calde, prova il succo di amarena: disseta e aiuta a ricordare meglio. In uno studio sulla rivista *Food & Function*, è stato chiesto a una quarantina di persone di berne due tazze al dì. Dopo 12 settimane, i loro risultati nei test di memoria e attenzione miglioravano e la percentuali di errori calavano del 18 per cento. Merito di polifenoli e antocianine antiossidanti di cui il frutto è ricco.

© Riproduzione riservata

La bella stagione è il momento ideale per dormire e ricaricare le forze. Dalla notte al pisolino pomeridiano ecco i consigli per riposare al meglio quando fa caldo

BENESSERE

# Così d'estate il sonno è più dolce

**L'**estate è tempo di sogni ma soprattutto di sonno. Ciò vale ancora di più per i circa nove milioni di italiani che soffrono di insonnia e sperano nelle ferie per poter recuperare le ore perdute. Bisogna però seguire alcuni accorgimenti, per non rischiare di trasformare un'occasione di relax in giorni ancora più stressanti. Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce, che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto la sera.

Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi. La corretta gestione di alcune abitudini, allora, riesce così a contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute: «L'estate rappresenta

il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità, che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore dieci - afferma il Prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla Società Italiana di Neurologia SIN - È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi

con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora». Il segreto, infat-

**È PREFERIBILE NON SVEGLIARSI DOPO LE 10 DEL MATTINO PER NON ALTERARE IL BIORITMO CORICARSI IN STANZE FRESCHE E SILENZIOSE**

ti, è di non alterare il sonno-veglia, con il pisolino che ora in più al mattino ma senza esagerare. Soprattutto è la sera che bisogna stare particolarmente attenti: per un buon sonno notturno evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità.

**L'AMBIENTE**

Quindi nel pasto serale, alcune ore prima di coricarsi, va privilegiata verdura, frutta e carboidrati, che vengono digeriti più rapidamente. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce. Anche la temperatura della camera è un aspetto fondamentale: vietato cercare di riposare in un ambiente troppo caldo, perché la soglia ideale è tra i 16 i 19 gradi. Infatti, è necessario favorire l'abbassamento delle tempera-

molato il rilascio della melatonina, l'ormone della buonanotte. La stanza dovrà quindi avere un'ottima aerazione ed essere ben isolata. Inoltre può esser d'aiuto una doccia prima di andare a letto e il consiglio è che sia tiepida, per avere un effetto rinfrescante più duraturo. E poi ci sono le lenzuola e il cuscino, che devono essere di cotone e non sintetici così come il pigiama, mai attillato. I più audaci, poi, cercando di difendersi dal caldo mettono lenzuola e cuscino nel freezer, ma può bastare un asciugamano umido, ben refrigerato, per placare la sensazione di calore. «Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera - conclude la SIN - è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale, per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno».

**Antonio Caperna**

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato





e troppo il ritmo  
cedendosi qual-

## Lo studio

ture corporee per addormentarsi,  
perché in questo modo viene sti-

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## C'è il sonno buono che batte lo stress durante le vacanze Ecco i consigli utili

### L'ESTATE

**U**n sonno buono in vacanza e durante la stagione estiva è la ricetta per contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno. Con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute. Lo suggerisce la Società italiana di neurologia (Sin) sottolineando la necessità di combattere le cattive abitudini per preservare la qualità del riposo. «Il nostro sonno - spiegano i neurologi - è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi». L'estate - afferma Giuseppe Plazzi, presidente dell'Associazione italiana medicina del sonno (Aims) aderente alla Sin - «rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora». Per un buon sonno notturno, inoltre, la Sin suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



# **SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA WEB**

**13 articoli**

## Estate: sonno 'buono' in vacanza contro stress, consigli da neurologi

LINK: [https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/estate-sonno\\_buono\\_in-vacanza-contro-stress-consigli-da-neurologi.html](https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/estate-sonno_buono_in-vacanza-contro-stress-consigli-da-neurologi.html)



Ricerca: chi mangia molto peperoncino più a rischio demenza Estate: sonno 'buono' in vacanza contro stress, consigli da neurologi Roma, 1 ago. (AdnKronos Salute) - Un sonno 'buono' in vacanza e durante la stagione estiva è la ricetta per contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno. Con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute. Lo suggerisce la Società italiana di neurologia (Sin) sottolineando la necessità di combattere le cattive abitudini per preservare la qualità del riposo. "Il nostro sonno - spiegano i neurologi - è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi". L'estate - afferma Giuseppe Plazzi, presidente dell'Associazione italiana medicina del sonno

(Aims) aderente alla Sin - "rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora". Per un buon sonno notturno, inoltre, la Sin suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati

che vengono digeriti più rapidamente. Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno. Argomenti:

## Dormire bene d'estate: i consigli del neurologo

LINK: [https://www.laleggepertutti.it/295357\\_dormire-bene-destate-i-consigli-del-neurologo](https://www.laleggepertutti.it/295357_dormire-bene-destate-i-consigli-del-neurologo)

Ecco in quali ore della notte bisogna dormire per riposarsi. La ricetta per un buon sonno in vacanza contro lo stress. Scopri come riposarsi. Lo prevede la stessa Costituzione: il riposo è necessario, anzi obbligatorio. Non vi si può rinunciare neanche dietro pagamento. Serve per ripristinare le energie psicofisiche e tornare a lavorare con più voglia e lena. Ora, però, il consiglio arriva anche dal neurologo. Come cita Adnkronos, la **società italiana di neurologia (Sin)** avverte: un "buon" sonno in vacanza e durante la stagione estiva è la ricetta per contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno. Il beneficio non è solo per la nostra salute, ma anche per il cervello. Bisogna combattere le cattive abitudini di fare tardi la sera ed alzarsi ancor più tardi. Il sonno durante le prime ore della notte è quello che garantisce una qualità migliore del riposo. C'è chi sostiene che un'ora di sonno consumato tra le 21 e le 24 equivalga a due ore di sonno tra l'una e le sei di mattina. Ma procediamo con ordine e vediamo quali sono i consigli del neurologo per dormire bene d'estate.

Indice 1 In quali ore della notte bisogna dormire per riposarsi di più? 2 Consigli per dormire meglio 3 Tre giorni di compensazione In quali ore della notte bisogna dormire per riposarsi di più? La prima ricetta per fare dell'estate una buona estate e non tornare in città ancora più stanchi è di preservare la qualità del riposo. «Il nostro sonno - spiegano i neurologi - è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi». PUBBLICITÀ Giuseppe Plazzi, presidente dell'Associazione italiana medicina del sonno (Aims) aderente alla Sin ricorda ad Adnkronos: «L'estate rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare

l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora». Consigli per dormire meglio e fare in modo di svegliarsi riposati, la Sin suggerisce di evitare di cenare troppo tardi e di non bere alcolici in eccesso. Se si è mangiato in ritardo sarà meglio fare una passeggiata per accelerare la digestione. Difatti, andare a letto con lo stomaco pieno può provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Ne risentirebbe il nostro stesso riposo e non ci alzeremmo riposati. Se, invece, è il caldo a causare un sonno disturbato, è opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Tre giorni di compensazione La vacanza, si sa, è fatta per divertirsi e, di certo, la notte riserva le migliori sorprese. Se, pertanto, non puoi fare a meno di andare a letto tardi, prima di tornare in città agli orari tradizionali e alla vita di sempre, preparati gradualmente a questo passaggio: dedica gli ultimi tre o quattro giorni della

vacanza a un maggior riposo, iniziando a dormire ad orari più "consoni" per la ripresa del lavoro.

## Ecco le sette cose fondamentali per dormire bene in vacanza

LINK: <http://www.bergamopost.it/che-succede/le-sette-cose-fondamentali-dormire-bene-vacanza/>



Ecco le sette cose fondamentali per dormire bene in vacanza Ecco le sette cose fondamentali per dormire bene in vacanza Francesca Morelli - 19 agosto 2019 Dormire in vacanza è un 'must', al pari del relax. Tuttavia non bisogna esagerare o puntare solo a riposare: occorre dormire bene, un sonno di qualità. Facile a dirsi, non sempre a farsi, specie quando alle ferie si arriva super stressati da un anno di lavoro e le prime notti sono un conto che si paga "in bianco". Allora per ridurre al minimo gli effetti collaterali di un riposo che di Morfeo non ne vuole sapere, ecco alcuni consigli dagli esperti di Aims, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla **Società Italiana di Neurologia (Sin)**.

Ogni cosa ha le sue leggi. Anche il sonno, che richiede il rispetto di alcuni comportamenti per avere il miglior beneficio per ottenere un relax fisico e mentale. Si richiede qualche

piccola rinuncia o regola, anche in estate quando, invece, si vorrebbe essere trasgressivi su tutti i fronti. Ad esempio sarebbe indicato non andare a dormire oltre la mezzanotte e il mattino non dormire a oltranza, ma svegliarsi al massimo entro le 10. Poi meglio essere attivi a inizio giornata e praticare attività fisica quando ancora è fresco e le energie sono 'riposate' e che aspettano, pronte, di essere ben investite e spese. Un pisolino, di pomeriggio, è concesso a patto che non superi l'ora. Ma non è tutto: ecco le regole per un sonno "igienico", soprattutto estive, ma che potrebbero essere applicate anche durante il resto dell'anno. Vivi a pieno ritmo, a solo fino a mezzanotte. Una premessa: il sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano, riducendo così il tempo e la voglia del riposo soprattutto nelle ore serali. Tuttavia sarebbe opportuno, anzi consigliato, chiudere i

battenti, nel nostro caso le palpebre, dopo la mezzanotte e rifugiarsi sotto le lenzuola. Tanto ormai i giochi giornalieri sono stati fatti. Mettiti nelle condizioni di dormire al meglio. Attuando almeno tre regole: pasti leggeri e frugali di sera a base di verdura, frutta e carboidrati, che sono maggiormente digeribili e dunque evitando fritti e intingoli. Come anche porzioni abbondanti che creerebbero un 'mattone sullo stomaco' rendendo difficile l'addormentamento. Meglio cenare con regolarità, sempre alla stessa ora, e mai troppo tardi. Limitare, ma di sera è meglio evitare, gli alcolici e le bevande energizzanti, compreso tè e caffè, che 'eccitano' la veglia a svantaggio del sonno. Dopo cena, non coricarsi subito: una passeggiatina al fresco, o una leggerissima attività fisica, migliorano la circolazione e di conseguenza anche la digestione consentendo di

scaricare il peso del cibo appena gustato. Scegliere una stanza fresca, lontano da rumore e luce. 'Sincronizzare' le abitudini dei bambini. Se siete genitori, di bimbi ancora piccoli, mettete in conto qualche difficoltà di 'fuso', non necessariamente un problema di jet lag, ma anche solo di una lieve variazione sui normali orari cui i bambini sono sensibili. In vacanza anche loro vanno spesso a dormire ben oltre l'orario in genere consentito e si svegliano tardi al mattino, restando spesso irritabili durante il giorno, specie se si è al mare. Bisogna fare attenzione che questo slittamento, non sia troppo marcato altrimenti va a detrimento della qualità della veglia e per i genitori sono dolori nel tenersi buoni e sereni. Infine è importante sincronizzare i pasti sui nuovi orari per non creare una 'confusione' generale dell'orologio biologico. La compressina. Può capitare ai grandi, soprattutto nelle prime giornate di vacanza, di dover tollerare l'insonnia, quella che si definisce occasionale. Gli esperti consigliano anche in questo caso di mantenere una regolare abitudine sonno/veglia e di alzarsi l'indomani agli stessi orari, anche se la notte precedente è stata un

incubo per non incentivare ulteriori alterazioni del ritmo del sonno. Solo saltuariamente potrebbe essere indicato l'uso di prodotti naturali come decotti, infusi rilassanti a base di erbe o di leggeri modulatori del sonno, quali la melatonina che non causa dipendenza o danni, sebbene il suo effetto sia lieve. Se il problema di insonnia persiste, sarebbe opportuno consultare un medico. Pennichella sì o pennichella no? Gli esperti danno un utile suggerimento: se è un'abitudine che si ha anche in città, è possibile mantenerla pure in vacanza, dedicando al riposo pomeridiano la fascia oraria fra le 14 e le 15, nella cosiddetta "porta secondaria del sonno", in cui vi è una fisiologica propensione al riposo e nella quale il sonno Rem tende a presentarsi in modo anticipato rispetto a quanto accade di notte. Questo rende la pennichella pomeridiana particolarmente riposante, a patto che duri tra i 20 e i 40 minuti e non superi l'ora: solo così la pennichella sarà davvero riposante poiché prolungare il riposo pomeridiano attiva un meccanismo inerziale del sonno che rende intontiti e spesso di cattivo umore anche per ore. Non fare riposo 'forzato'. Ovvero

non rimanere a letto se non si riesce a dormire. Infatti, il giaciglio deve essere 'interpretato' dal cervello come un luogo di riposo e di rilassamento e non come uno strumento di tortura. In caso di difficoltà ad addormentarsi è meglio alzarsi e fare qualche attività anche minima come leggere, guardare la TV, ritornando a letto quando il sonno si fa finalmente sentire. Né bisogna dar credito alle dicerie che affermano che si dorme meglio quando, e solo se, si è fisicamente stanchi; è vero l'esatto contrario. Un corpo eccessivamente affaticato ha maggiori difficoltà a rilassarsi e addormentarsi, di conseguenza meglio evitare gli sforzi fisici intensi prima di coricarsi. Mentre, come detto, si a una camminata in relax "psichico", specie se la temperatura esterna è piacevole. Predisporsi al rientro qualche giorno prima della fine della vacanza. Specie per chi in vacanza è stato poco ligio alle raccomandazioni, facendo spesso le orepiccole e svegliandosi poi tardi al mattino, gli esperti di AISM consigliano di tornare gradualmente agli orari tradizionali per evitare che la privazione del sonno al rientro sia traumatica per il fisico e non solo. Condividi:

## Estate e sonno, dalla Società di Neurologia qualche consiglio per rimettersi in sesto durante le vacanze

LINK: <https://www.helpconsumatori.it/salute/estate-e-sonno-dalla-societa-di-neurologia-qualche-consiglio-per-rimetterci-in-sesto-durante-le-vacanz...>



Estate e sonno, dalla Società di Neurologia qualche consiglio per rimettersi in sesto durante le vacanze. Sonno ed estate, binomio azzeccato ma qualche volta complicato. Dalla Società di Neurologia qualche suggerimento per ritemperarsi dopo le fatiche dell'inverno e dormire bene in vacanza. 9 Agosto 2019  
Redazione Un pisolino sull'amaca. La possibilità di dormire un po' di più al mattino, oppure semplicemente di dormire quando si ha davvero sonno. Ma anche le notti che non finiscono mai, perché si esce dopo cena, si fa tardi la sera, si va a ballare o si rimane a chiacchierare sulla riva del mare. Il sonno e l'estate, binomio azzeccato e qualche volta complicato. Come rimettersi in sesto dopo le fatiche dell'inverno? «Sonno e estate: un connubio che se ben gestito riesce a contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno con un importante beneficio per il

nostro cervello e la nostra salute». Questo il messaggio che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** trasmette in occasione delle ferie d'agosto. In vacanza cambiano i ritmi del sonno. Perché cambia la routine ma anche per il cambiamento della giornata stessa. Il sonno, spiegano gli esperti della **SIN**, è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi. «L'estate - afferma il Prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla **SIN** - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a

dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora». Qualche consiglio di buon senso. Per far sì che si possa dormire bene, il suggerimento è il solito: evitare di cenare troppo tardi e di bere alcolici in eccesso; se il caldo disturba il sonno, è meglio spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. E al rientro? Il cambiamento di ritmi sta anche quando si torna dalla vacanza al lavoro e all'improvviso la sveglia, per giorni dimenticata spenta, ritorna a suonare, all'alba. Ancora una volta, arriva un suggerimento di buon senso: «per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la

sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno». Scrive per noi

## Il sonno in vacanza: le regole per recuperare energia e benessere

LINK: [https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2019/08/05/news/il\\_sonno\\_in\\_vacanza\\_le\\_regole\\_per\\_recuperare\\_energia\\_e\\_benessere-2328400...](https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2019/08/05/news/il_sonno_in_vacanza_le_regole_per_recuperare_energia_e_benessere-2328400...)



Oncoline Il sonno in vacanza: le regole per recuperare energia e benessere Le ferie sono per molti anche un'occasione per concedersi lunghe dormite senza dover fare levatacce con la sveglia. Ma a volte il caldo non rende facile il rapporto con Morfeo. L'esperto suggerisce come sfruttare le vacanze anche per un sonno di qualità di IRMA D'ARIA abbonati a 05 agosto 2019 Per molti di noi vacanza significa anche (e in alcuni casi soprattutto) concedersi lunghe dormite. Svegliandosi al mattino con comodo e senza fastidiose sveglie, ma anche concedendosi un pisolino pomeridiano. Insomma, riconciliandosi con il sonno che, nell'arco dell'anno lavorativo, viene spesso penalizzato. Perché proprio alla quantità e alla qualità delle ore che riusciamo a trascorrere con la testa sul cuscino dobbiamo quella piacevole sensazione di benessere che ci accompagna in vacanza. E

allora ecco qualche suggerimento per godere il più possibile del riposo notturno durante le vacanze e ricaricare le batterie dopotanti mesi di lavoro a ritmi stressanti. LEGGI Falsi miti sul sonno: le bufale che danneggiano la salute A letto non oltre la mezzanotte Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo il tempo del riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi. "L'estate - spiega Giuseppe Plazzi, presidente Aims, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla Società Italiana di Neurologia (Sin) - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è

importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora". Pasti leggeri e stanze fresche Per un buon sonno notturno, inoltre, la Sin suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Come regolarsi poi con i bambini? In vacanza vanno spesso a dormire ben oltre l'orario consentito in genere e si svegliano tardi al mattino

ma poi magari sono nervosi e irritabili specie al mare. "Bisogna ricordare - spiega l'esperto - che bambini sono molto sensibili alla variazione del ritmo e che il loro fabbisogno di sonno è sempre superiore a quello degli adulti. Uno spostamento in avanti del periodo di sonno notturno diventa inevitabile nei mesi estivi, soprattutto quando i piccoli sono vincolati al ritmo dei più grandi. Questo slittamento, tuttavia, non deve essere troppo marcato per non inficiare la qualità della veglia dei bambini. Importante è anche sincronizzare i pasti sui nuovi orari". L'insonnia occasionale in vacanza Come fare se a inizio vacanza si fa fatica a staccare la spina e anche a dormire? "Questo fenomeno - risponde Plazzi - può essere considerato una insonnia occasionale. E' importante cercare di non focalizzarsi su questo problema e comportarsi nel modo migliore per rilassarsi. In particolare, cercare di andare a dormire e di alzarsi sempre alla stessa ora, anche se la notte precedente si è dormito male, evitare di recuperare con un lungo sonnello pomeridiano, o in generale con un sonno diurno. Se si ha principalmente difficoltà a prendere sonno si può utilizzare melatonina. Se

invece il soggetto presenta spesso questo tipo di disturbo può parlarne con il proprio medico. Utilizzare in modo corretto e previa prescrizione medica un farmaco ipnoinducente può semplificare un difficile inizio di vacanza". Pennichella sì, ma non più di venti minuti La pennichella in vacanza fa bene? "Non fa male, soprattutto in chi è abituato a farla, almeno saltuariamente", chiarisce l'esperto. "Ma il sonnello deve essere collocato nella zona oraria pomeridiana fra le 14 e le 15, nella così detta porta secondaria del sonno. In questo orario vi è una fisiologica propensione al sonno e, in particolare, il sonno Rem tende a presentarsi in modo anticipato rispetto a quanto accade di notte. Questo rende la pennichella pomeridiana particolarmente riposante, purchè sia breve. Il tempo cambia da persona a persona. Mediamente fra i 20 e i 40 minuti e mai più di un'ora. Prolungare troppo la pennichella attiva un meccanismo inerziale del sonno che rende intontiti e spesso di cattivo umore anche per ore". Prepararsi al rientro Le abitudini vacanziere non possono durare troppo a lungo altrimenti al rientro se ne pagano le conseguenze: "Perle persone che in

vacanza stanno sveglie a lungo la sera - suggerisce Plazzi - è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno". "La Repubblica si batterà sempre in difesa della libertà di informazione, per i suoi lettori e per tutti coloro che hanno a cuore i principi della democrazia e della convivenza civile"

## Dormire bene in estate "I consigli degli esperti"

LINK: <https://www.liberoquotidiano.it/news/salute/13490423/dormire-bene-in-estate-i-consigli-degli-esperti.html>

Dormire bene in estate "I consigli degli esperti" La **Società italiana di neurologia (Sin)** sottolinea come il sonno sia importantissimo per riprendersi dallo stress accumulato durante l'anno. Dobbiamo però rispettare alcune regole per non rientrare dalle ferie ancora più stanchi 4 Agosto 2019 0 Dopo lunghi mesi di lavoro e di fatica, per la maggior parte degli italiani il mese di agosto porta con sé le tanto agognate ferie, un'occasione per smaltire lo stress accumulato dall'inizio dell'anno. Il modo migliore per farlo, garantendo al contempo un grande beneficio per il nostro cervello e la nostra salute, è con una buona qualità del sonno. Questo è il messaggio che la **Società italiana di neurologia (Sin)** vuole trasmettere alla vigilia delle vacanze. Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi. "L'estate - afferma il professor Giuseppe Plazzi,

presidente dell'Associazione italiana medicina del sonno (Aims) aderente alla Sin - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora". Per un buon sonno notturno, inoltre, la Sin suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima

di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno. (MATILDE SCUDERI) Condividi le tue opinioni su Libero Quotidiano Testo

## Sonno riposante per recuperare le energie: bastano poche e semplici regole

LINK: <http://www.meteoweb.eu/2019/08/sonno-riposante-recuperare-energie-bastano-pochesemplici-regole/1296495/>



Sonno riposante per recuperare le energie: bastano poche e semplici regole. L'estate "rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità" da Filomena Fotia 2 Agosto 2019 07:45 A cura di AdnKronos 2 Agosto 2019 07:45 Un sonno 'buono' in vacanza e durante la stagione estiva è la ricetta per contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno. Con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute. Lo suggerisce la Società italiana di neurologia (**Sin**) sottolineando la necessità di combattere le cattive abitudini per preservare la qualità del riposo. "Il nostro sonno - spiegano i neurologi - è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia

un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi". L'estate - afferma Giuseppe Plazzi, presidente dell'Associazione italiana medicina del sonno (Aims) aderente alla **Sin** - "rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora". Per un buon sonno notturno, inoltre, la **Sin** suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a

causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno.

## Estate: l'importanza di recuperare il sonno perduto

LINK: <http://www.sanihelp.it/news/28788/sonno-momento--recuperare-/1.html>

Estate: l'importanza di recuperare il sonno perduto di Angela Nanni Un rilassamento rapido con yoga e ayurveda Sanihelp.it - Le vacanze non sono solo un momento di svago, ma anche il momento adatto per recuperare il sonno perduto: è questo il messaggio che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** vuole trasmettere alla vigilia delle vacanze d'agosto che riguardano la maggior parte degli italiani.

«L'estate - afferma il Prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla **SIN** - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora». Per un buon sonno notturno, inoltre, la **SIN** suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto

con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, infine, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno. FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI: © 2019 sanihelp.it. All rights reserved. VOTA: Vuoi ricevere la newsletter di Sanihelp.it? Video del Giorno:

## Sonno, quanto è influenzato dalle ore di luce. I consigli per un corretto riposo

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/sonno-quanto-e-influenzato-dalle-ore-di-luce-i-consigli-per-un-corretto-riposo/>



Sonno, quanto è influenzato dalle ore di luce. I consigli per un corretto riposo di [insalutenews.it](https://www.insalutenews.it) · 3 agosto 2019 Roma, 3 agosto 2019 - Sonno e estate: un connubio che se ben gestito riesce a contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute. È il messaggio che la **Società Italiana di Neurologia** vuole trasmettere alla vigilia delle vacanze d'agosto che riguardano la maggior parte degli italiani. Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi. Prof. Giuseppe Plazzi "L'estate - afferma il prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno

aderente alla **SIN** - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora". Per un buon sonno notturno, inoltre, la **SIN** suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati

che vengono digeriti più rapidamente. Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno.

## Estate e sonno: come rimettersi recuperare le fatiche invernali

LINK: [https://www.saluteh24.com/il\\_weblog\\_di\\_antonio/2019/08/estate-e-sonno-come-rimettersi-recuperare-le-fatiche-invernali.html](https://www.saluteh24.com/il_weblog_di_antonio/2019/08/estate-e-sonno-come-rimettersi-recuperare-le-fatiche-invernali.html)



Estate e sonno: come rimettersi recuperare le fatiche invernali. Sonno e estate: un connubio che se ben gestito riesce a contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute. È il messaggio che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** vuole trasmettere alla vigilia delle vacanze d'agosto che riguardano la maggior parte degli italiani. Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi. "L'estate - afferma il Prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla **SIN** - rappresenta il momento in cui le persone possono

recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune sempliciregole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora". Per un buon sonno notturno, inoltre, la **SIN** suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Infine, per le persone che in vacanza

stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno.

## Estate: l'importanza di recuperare il sonno perduto

LINK: <https://lenotizie.org/benessere/estate-importanza-di-recuperare-il-sonno-perduto-24202640>



Estate: l'importanza di recuperare il sonno perduto vor 27 Minuten Sanihelp.it - Le vacanze non sono solo un momento di svago, ma anche il momento adatto in step with recuperare il sonno perduto: è questo il messaggio che l. a. **Società Italiana di Neurologia (SIN)** vuole trasmettere alla vigilia delle vacanze d'agosto che riguardano la maggior parte degli italiani. "L'estate - afferma il Prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla **SIN** - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: los angeles sera è importante non andare a dormire oltre los angeles mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al

pomeriggio per massimo un'ora". Per un buon sonno notturno, inoltre, la **SIN** suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, infine, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale in step with prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno. FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI: **Sin** Video del Giorno:

## Il sonno in vacanza: le regole per recuperare energia e benessere

LINK: <https://lenotizie.org/benessere/il-sonno-vacanza-le-regole-recuperare-energia-benessere-64424208>

Il sonno in vacanza: le regole per recuperare energia e benessere vor 58 Minuten Per molti di noi vacanza significa anche (e in alcuni casi soprattutto) concedersi lunghe dormite. Svegliandosi al mattino con comodo e senza fastidiose sveglie, ma anche concedendosi un pisolino pomeridiano. Insomma, riconciliandosi con il sonno che, nell'arco dell'anno lavorativo, viene spesso penalizzato. Perché proprio alla quantità e alla qualità delle ore che riusciamo a trascorrere con l. a. testa sul cuscino dobbiamo quella piacevole sensazione di benessere che ci accompagna in vacanza. E allora ecco qualche suggerimento according to godere il più possibile del riposo notturno durante le vacanze e ricaricare le batterie dopo tanti mesi di lavoro a ritmi stressanti. LEGGI Falsi miti sul sonno: le bufale che danneggiano la salute A letto non oltre l. a. mezzanotte Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo il pace del riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si

schiazzia un pisolino pomeridiano e poi los angeles notte si va a dormire più tardi. "L'estate - spiega Giuseppe Plazzi, presidente Aims, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla **Società Italiana di Neurologia (Sin)** - rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: l. a. sera è importante non andare a dormire oltre l. a. mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata according to poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio consistent with massimo un'ora". Pasti leggeri e stanze fresche Per un buon sonno notturno, inoltre, los angeles **Sin** suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una

stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più rapidamente. Come regolarsi poi con i bambini? In vacanza vanno spesso a dormire ben oltre l'orario consentito in genere e si svegliano tardi al mattino ma poi magari sono nervosi e irritabili specie al mare. "Bisogna ricordare - spiega l'esperto - che bambini sono molto sensibili alla variazione del ritmo e che il loro fabbisogno di sonno è sempre superiore a quello degli adulti. Uno spostamento in avanti del periodo di sonno notturno diventa inevitabile nei mesi estivi, soprattutto quando i piccoli sono vincolati al ritmo dei più grandi. Questo slittamento, tuttavia, non deve essere troppo marcato consistent with non inficiare la qualità della veglia dei bambini. Importante è anche sincronizzare i pastisui nuovi orari". L'insonnia occasionale in vacanza Come fare se a inizio vacanza si fa fatica a staccare l. a. spina e anche a dormire? "Questo fenomeno - risponde Plazzi - può essere considerato una insonnia occasionale. E' importante cercare di non

focalizzarsi su questo problema e comportarsi nel modo migliore in line with rilassarsi. In particolare, cercare di andare a dormire e di alzarsi sempre alla stessa ora, anche se l. a. notte precedente si è dormito male, evitare di recuperare con un lungo sonnellino pomeridiano, o in generale con un sonno diurno. Se si ha principalmente difficoltà a prendere sonno si può utilizzare melatonina. Se invece il soggetto presenta spesso questo tipo di disturbo può parlarne con il proprio medico. Utilizzare in modo corretto e previa prescrizione medica un farmaco ipnoinducente può semplificare un difficile inizio di vacanza". Pennichella sì, ma non più di venti minuti La pennichella in vacanza fa bene? "Non fa male, soprattutto in chi è abituato a farla, almeno saltuariamente", chiarisce l'esperto. "Ma il sonnellino deve essere collocato nella zona oraria pomeridiana fra le 14 e le 15, nella così detta porta secondaria del sonno. In questo orario vi è una fisiologica propensione al sonno e, in particolare, il sonno Rem tende a presentarsi in modo anticipato rispetto a quanto accade di notte. Questo rende los angeles pennichella pomeridiana particolarmente riposante,

purchè sia breve. Il tempo cambia da character a persona. Mediamente fra i 20 e i 40 minuti e mai più di un'ora. Prolungare troppo l. a. pennichella attiva un meccanismo inerziale del sonno che rende intontiti e spesso di cattivo umore anche in keeping with ore". Prepararsi al rientro Le abitudini vacanziera non possono durare troppo a lungo altrimenti al rientro se ne pagano le conseguenze: "Per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo l. a. sera - suggerisce Plazzi - è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale in keeping with prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno". "La Repubblica si batterà sempre in difesa della libertà di informazione, consistent with i suoi lettori e per tutti coloro che hanno a cuore i principi della democrazia e della convivenza civile" Carlo Verdelli  
ABBONATI A REPUBBLICA di GIOVANNI SABATO di VALERIA PINI

## Estate e sonno: come rimettersi recuperare le fatiche invernali

LINK: [http://www.salutedomani.com/article/estate\\_e\\_sonno\\_come\\_rimettersi\\_recuperare\\_le\\_fatiche\\_invernali\\_27619](http://www.salutedomani.com/article/estate_e_sonno_come_rimettersi_recuperare_le_fatiche_invernali_27619)



Estate e sonno: come rimettersi recuperare le fatiche invernali - Neurologia - News 01-08-2019 0 Commenti Sonno e estate: un connubio che se ben gestito riesce a contrastare lo stress e la fatica accumulati durante l'anno con un importante beneficio per il nostro cervello e la nostra salute. È il messaggio che la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** vuole trasmettere alla vigilia delle vacanze d'agosto che riguardano la maggior parte degli italiani. Il nostro sonno è influenzato dalle ore di luce che in estate aumentano riducendo le ore di riposo soprattutto nelle ore serali. Inoltre, in vacanza si arriva stanchi, generalmente si dorme di più al mattino, si schiaccia un pisolino pomeridiano e poi la notte si va a dormire più tardi. "L'estate - afferma il Prof. Giuseppe Plazzi, Presidente AIMS, Associazione Italiana Medicina del Sonno aderente alla **SIN** -

rappresenta il momento in cui le persone possono recuperare energia fisica e mentale attraverso un sonno di buona qualità che si ottiene applicando alcune semplici regole: la sera è importante non andare a dormire oltre la mezzanotte e al mattino non dormire a oltranza ma svegliarsi al massimo entro le ore 10. È consigliabile praticare l'attività fisica a inizio giornata per poi riposarsi con un pisolino al pomeriggio per massimo un'ora". Per un buon sonno notturno, inoltre, la **SIN** suggerisce di evitare di cenare tardi e bere alcolici in eccesso; andare a letto con lo stomaco pieno può, infatti, provocare una digestione più lunga e un sonno di pessima qualità. Se invece è il caldo a causare un sonno disturbato, sarebbe opportuno spostarsi in una stanza più fresca, lontano da rumore e luce, e nel pasto serale privilegiare verdura, frutta e carboidrati che vengono digeriti più

rapidamente. Infine, per le persone che in vacanza stanno sveglie a lungo la sera, è consigliabile tornare agli orari tradizionali prima di rientrare alla vita normale per prepararsi gradualmente a una situazione di privazione del sonno.