

# **È primavera! E arriva l'insonnia...**

“Aprile, dolce dormire!”, recita il proverbio. Se per alcune persone l'arrivo della Primavera coincide con un aumento della sonnolenza, per circa 12 milioni di italiani, invece, la bella stagione porta con sé una cattiva qualità del sonno. C'è chi fa fatica ad addormentarsi, chi alle prime luci dell'alba è già in piedi e chi si sveglia più volte nel corso della notte. In una parola: insonnia. Una cattiva qualità del sonno, tuttavia, porta a irritabilità, difficoltà a concentrarsi, minore attenzione nelle attività quotidiane e sonnolenza durante il giorno.

## Maledetta Primavera!

L'insonnia e i disturbi del sonno in generale rientrano nel cosiddetto "**Mal di Primavera**", una serie di disturbi e malesseri che si presentano o si acquisiscono con l'arrivo della bella stagione. E a essere più colpite sono le donne, con un rapporto di 6 a 1 rispetto agli uomini.



E la ragione è da ricercarsi nella **ciclicità ormonale**, che le

rende più sensibili ai cambiamenti di clima, luce e temperatura. La buona notizia è che in genere si tratta di **disturbi passeggeri** e facilmente sopportabili e superabili. Tuttavia, se il gentil sesso è più predisposto ai disturbi del sonno, gli uomini in primavera sono più irritabili e di malumore. Vediamo allora le cause e i rimedi.

## Attenzione al cambio dell'ora

Il prossimo fine settimana, **nella notte tra il 30 e il 31 marzo**, dovremo spostare le lancette dell'orologio avanti di un'ora. Questo prolungamento delle ore di luce, può incidere sulla cosiddetta "latenza di sonno", cioè sul periodo che intercorre tra quando si spegne la luce e quando ci si addormenta. Anche la continuità del sonno può essere interrotta da un numero più alto di risvegli.



Con la bella stagione, poi, **aumentano le ore di luce, le temperature si alzano** e siamo tentati a stare all'aperto più a lungo. Con la conseguenza che si tende a cenare più tardi e ad andare anche a dormire più tardi. E, se al mattino la sveglia suona sempre alla stessa ora per andare a scuola o al lavoro, matematicamente, si dorme di meno.



Attenzione anche a **stare svegli più a lungo**, magari davanti a TV, computer, tablet e cellulari, perché la luce artificiale influenza il rilascio di melatonina da parte dell'organismo a discapito della salute del sonno. Niente paura, però, di solito i disturbi legati al cambio dell'ora tendono a sparire nell'arco di una settimana al massimo.

## **Alcune persone sono più sensibili**

Chi soffre di insonnia anche durante il resto dell'anno, oppure hanno un sonno disturbato e poco riposante possono risentire più di altri del passaggio alla bella stagione. Attenzione, in particolare, ai **bambini**, che sono molto abitudinari e potrebbero fare più fatica ad addormentarsi alla sera e ad alzarsi al mattino. Meglio, allora, mantenere lo stesso orario della nanna, anche se fuori c'è ancora un po' di luce.



Anche le persone con il **cronotipo “allodola”**, cioè coloro che si alzano presto al mattino e sono più attivi nella prima parte della giornata possono risentire del cambio di ora e di stagione con l'aumento delle ore di luce serali.

## **Che fare? Ecco alcuni consigli**

Innanzitutto è buona regola prendere l'abitudine di andare a dormire sempre alla stessa ora ed evitare di fare attività sportiva la sera dopo le 20, perché fa aumentare il livello di adrenalina nel sangue, con ripercussioni sul sonno. Anche **la dieta** ha la sua importanza. Sì a una cena leggera, almeno tre ore prima di coricarsi, che preveda tanta acqua, verdura, carni bianche, pesce al forno o al vapore e frutta.



Anche bere un bicchiere di latte prima di andare a dormire può conciliare il sonno, poiché contiene triptofano, che favorisce il rilascio di melatonina. Sì anche a **camomilla e tisane**. Evitare invece caffè, tè, coca cola e altre bevande a base di caffeina, cioccolato, alcool e sigarette dopo le 16.



Prima di andare a letto, regalatevi poi un **bel bagno caldo e rilassante**, abbassando le luci e mettendo magari un po' di musica. Contribuisce infatti a dilatare i vasi sanguigni, a

sciogliere i muscoli, a eliminare l'acido lattico, favorendo il rilassamento e il sonno.



Attenzione anche alla **temperatura della stanza da letto**. Quella ideale è di circa 20 gradi. La stanza deve poi essere sufficientemente buia. Una mascherina di quelle da aereo sugli occhi può essere di aiuto. Infine, **computer, cellulari e tablet** dovrebbero essere spenti almeno un'ora prima di andare a letto. L'alternativa, un bel libro! Meglio se un po' noioso...

