

ANSA IT

TORNA SU  
ANSA.IT

## Salute&amp;Benessere

HOME

SPECIALI ED EVENTI

VIDEO

PROFESSIONAL

cerca

Primopiano | Sanità | Medicina | Associazioni | Alimentazione | Estetica | Stili di vita | Terme e Spa

ANSA &gt; Salute e Benessere &gt; Stili di vita &gt; Dormire meglio, negli Usa una mania collettiva

## Dormire meglio, negli Usa una mania collettiva

Il 76% ha problemi di sonno, 2/3 sono donne

08 febbraio, 16:22

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggestisci

(ANSA) - ROMA, 8 FEB - In cima ai desideri degli Americani per il 2012 c'è quello di dormire meglio. Lo ha stabilito un sondaggio condotto dal Values Institute di DGWB, un ente di ricerca socio-scientifico di Sant'Anna in California, secondo cui il raggiungimento di una qualità migliore del sonno potrebbe diventare in questo decennio quello che il fitness e la dieta sono stati negli anni '80 e '90: una vera mania collettiva. Negli Stati Uniti il 76% della popolazione vuole migliorare la quantità e la qualità del sonno, mentre la National Sleep Foundation ha calcolato che ben due terzi delle donne hanno problemi regolari di sonno. Studi recenti (tra cui un approfondimento della World Association of Sleep Medicine) sostengono che la mancanza di riposo influisce sulla qualità della vita del 45% della popolazione e altre ricerche confermano che il sonno è strettamente correlato allo stato di salute di una persona. Tra i motivi che non fanno riposare bene ci sono il sovrappeso, la pressione alta, la depressione e l'abbassamento delle difese immunitarie. Ma dormire è una tecnica, da imparare mettendo in atto strategie specifiche che, disattivando i centri di veglia, preparano al riposo. E' importante cominciare sin da bambini, come dice Eduard Estivill, neurofisiologo e pediatra di fama internazionale, autore di un testo (Fate la nanna, ed.

Mandragora) e di un metodo - entrambi amatissimi quanto discussi - per insegnare ai bambini l'arte del sonno. "Quando dormono i bambini producono un ormone della crescita: ecco perché più riposano bene, più lo sviluppo è regolare. Negli adulti invece la notte è il clou della rigenerazione cellulare cutanea". Ecco perché il sonno fa bene alla pelle. "Il buio la ripara dalle radiazioni e dallo smog - dice **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente della Scuola Superiore Post-Universitaria di Medicina Estetica Agorà di Milano. - Non solo: la cute nelle ore notturne lavora per rimediare ai danni subito durante il giorno. I tessuti sono più ossigenati, le tossine vengono eliminate, il rinnovamento cellulare si accelera e l'assorbimento cutaneo migliora. Per questo anche i principi attivi che richiedono più tempo possono svolgere la loro azione". Tant'è vero che sono diverse le creme che si consigliano di applicare alla sera poiché hanno il tempo di agire durante la notte: da quelle per il viso (da Lancôme a Estée Lauder, a Collistar, per citare le più recenti, ma tutti i marchi dispongono di un prodotto specifico da notte), agli anticellulite (come Somatoline Cosmetics perché anche i processi lipolitici si accelerano nel periodo notturno) al rivoluzionario integratore alimentare di Innéov in grado, dal tramonto all'alba, di cancellare i segni di stanchezza, grazie alla triptofano, attivo precursore del sonno contenuto nel latte.

Per migliorare la qualità del riposo contano molto lo stile di vita e le abitudini quotidiane. Consumare un pasto leggero almeno due ore prima di coricarsi, scegliere un materasso in materiale naturale in grado di sostenere la schiena in modo adeguato alleviando la pressione del corpo, mantenere la stanza da letto ben areata, sono regole semplici ed essenziali che possono conciliare il sonno. (ANSA).

© Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

Indietro | Home

condividi:



PUBBLICITÀ

### ANSA SALUTE PROFESSIONAL

#### Salute: BambinoGesù, diagnosi precoce importante per autismo

Insieme ad approccio full immersion con genitori e insegnanti

#### ANSA/ Crociata 400 scienziati contro medicina alternativa

Corsi 'senza fondamento scientifico' e spreco soldi pubblici

#### >ANSA-SCHEDA/ Sberle si' o no? Non c'e' l'unanimita' contro

Secoli di dibattito

VAI AL SITO PROFESSIONAL

### SPECIALI ED EVENTI

#### Sclerosi: arriva in Italia la prima pillola contro malattia

E' piu' efficace e facile da prendere, aumenta aderenza a terapie



#### Gli italiani amano le etichette degli alimenti, 9 su 10 le controllano sempre

Parte il progetto 'Etichet-ti-amo', per educare alla salute leggendole correttamente



#### Salute: Greco (Abbott), soluzioni sostenibili a sfide globali



#### Cascina Clarabella, l'agriturismo dei 'matti' della lombardia

Contro disagio mentale una via che li reinserisce in società



VAI ALLA RUBRICA

### CENTRI DI ECCELLENZA

Oncologia

Pediatria