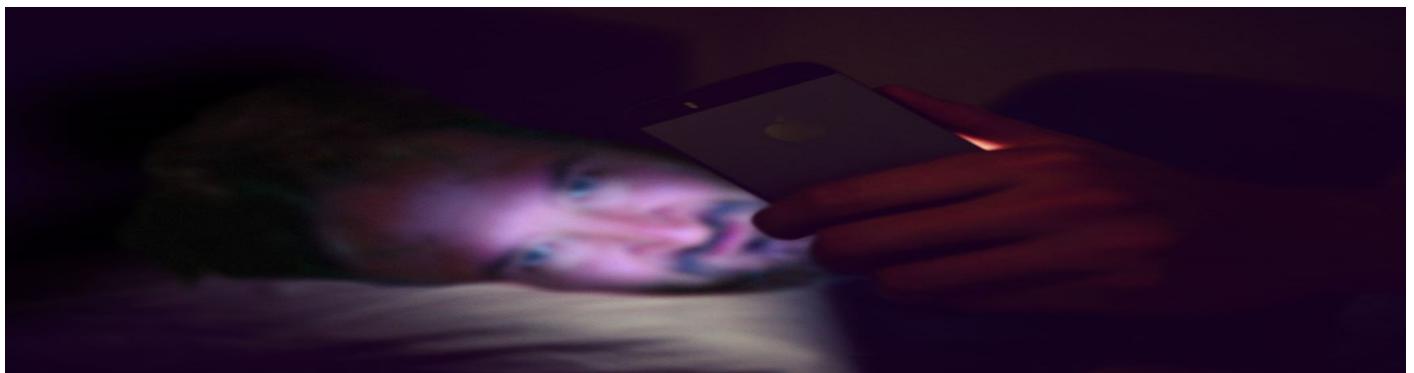




Come dormire di più

di Paolo Franzese



Se sei su questo articolo è perché non dormi abbastanza la notte, e vuoi sapere *come dormire di più*.

Hai una pessima abitudine

Terribile! Il 70% delle persone ha la pessima abitudine di addormentarsi con lo smartphone! Vi siete mai chiesti come mai sui nostri smartphone c'è la “modalità notte” o “Night Shift”? La risposta è che sui nostri smartphone c'è una certa “luce blu” che sta creando seri danni (ne ho parlato anche [qui](#))...



Immagine tristissima... No?

Circa più di **due miliardi** di persone in tutto mondo usano quotidianamente gli smartphone, per una media di **cinque ore** al giorno, e siamo davanti ad uno **spaventoso** aumento dell'utilizzo dello smartphone prima di addormentarsi, **specialmente nelle prossime generazioni (gen Z)**.

Questa tendenza è orribile e causerà **seri danni di salute, culturali e sociali**.

Se si **dorme poco e male** al 90% queste potrebbero essere le conseguenze:

- Ingrassare
- L'insorgenza di malattie cardiache
- Pressione alta
- Ictus
- Diabete
- Depressione
- Solitudine

[via GIPHY](#)

La luce blu, un killer

Il killer delle prossime generazioni sarà la “**luce blu**” dei nostri smartphone. La **luce blu degli schermi** di sera sopprime i livelli di *melatonina* alterando i cicli naturali sonno-veglia, i *cicli circadiani*. La peggiore conseguenza dell'utilizzo dello smartphone prima di dormire è un considerevole **aumento di peso e disturbo nella regolazione dei livelli di glucosio nel sangue**.

Basta guardarsi intorno per allarmarsi, i giovani hanno **una tendenza ad ingrassare**.

Inoltre chi ha questa pessima abitudine **dormirà sempre meno** e avrà problemi di sonnolenza diurna, quindi scarso rendimento.

Results Twenty studies were included, and their quality was assessed. The studies involved 125 198 children (mean [SD] age, 14.5 [2.2] years; 50.1% male). There was a strong and consistent association between bedtime media device use and inadequate sleep quantity (odds ratio [OR], 2.17; 95% CI, 1.42-3.32) ($P<.001$, $I^2=90\%$), poor sleep quality (OR, 1.46; 95% CI, 1.14-1.88) ($P=.003$, $I^2=76\%$), and excessive daytime sleepiness (OR, 2.72; 95% CI, 1.32-5.61) ($P=.007$, $I^2=50\%$). In addition, children who had access to (but did not use) media devices at night were more likely to have inadequate sleep quantity (OR, 1.79; 95% CI, 1.39-2.31) ($P<.001$, $I^2=64\%$), poor sleep quality (OR, 1.53; 95% CI, 1.11-2.10) ($P=.009$, $I^2=74\%$), and excessive daytime sleepiness (OR, 2.27; 95% CI, 1.54-3.35) ($P<.001$, $I^2=24\%$).

Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes

Molte ricerche universitarie hanno dato la sentenza:

Cancella questa abitudine

Se hai l'abitudine di addormentarti con uno smartphone sarai obeso nel migliore dei casi! In alcune ricerche è addirittura emerso che lo smartphone anche potrebbe anche innescare una **perdita della vista “temporanea”** (*New England Journal of Medicine*).

Ma quante ore di sonno servono per avere una giornata tranquilla?



SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health* (2013), <http://dx.doi.org/10.1016/j.slebeh.2014.12.010>

Facciamo ora una riflessione insieme:

Se dormiamo per metà della nostra vita pensate che la **creazione così intelligente** abbia creato un essere umano dicendo: "Vivi e per metà della tua vita dormi".

Dormire è importante

Dormire è importante quanto stare svegli, meno si dorme e meno si è svegli.

Quindi un mio consiglio:



- **stai lontano dal tuo cellulare prima di addormentarti;**
- **stai lontano da chi ha l'abitudine di addormentarsi con il cellulare;**

Non ci credi? Prova per una settimana a leggere un **bel libro** prima di dormire e scoprirai un mondo meraviglioso.

Se hai la fortuna di avere accanto a te un partner, ovvero qualcosa di molto più interessante di un **freddo smartphone**, potrebbe anche essere molto **offensivo** preferire uno smartphone.

Un piccolo vademecum

- Vai a dormire sempre alla stessa ora;
- Alzati alla stessa ora;
- Non fare un pisolino dopo le 15.00;
- Non far durare il pisolino per più di 20 minuti;
- Stai lontano dalla caffeina e dall'alcool a fine giornata;
- Evita completamente la nicotina;
- Fai esercizio regolare;
- Mai fare esercizio 2 o 3 ore prima di dormire;
- Non mangiare pesante alla fine della giornata;
- Prima di coricarsi uno spuntino leggero va bene;
- La tua camera da letto deve essere confortevole;
- Si dorme al buio, nel silenzio e al troppo caldo o al freddo;
- Prima di dormire devi rilassarti, segui una routine (io leggo un bel libro);
- Spegni la TV e gli altri schermi almeno un'ora prima di andare a dormire;
- Non restare a letto sveglio (il letto è il posto più pericoloso del mondo);
- Prima di dormire fa qualcosa di rilassante, se dopo *20 minuti* non riesci ad addormentarti;
- Ovviamente parla con un medico se continui ad avere problemi di sonno

Ed ora azione, le cose cambiano se cambi prima tu.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 25 Luglio 2017