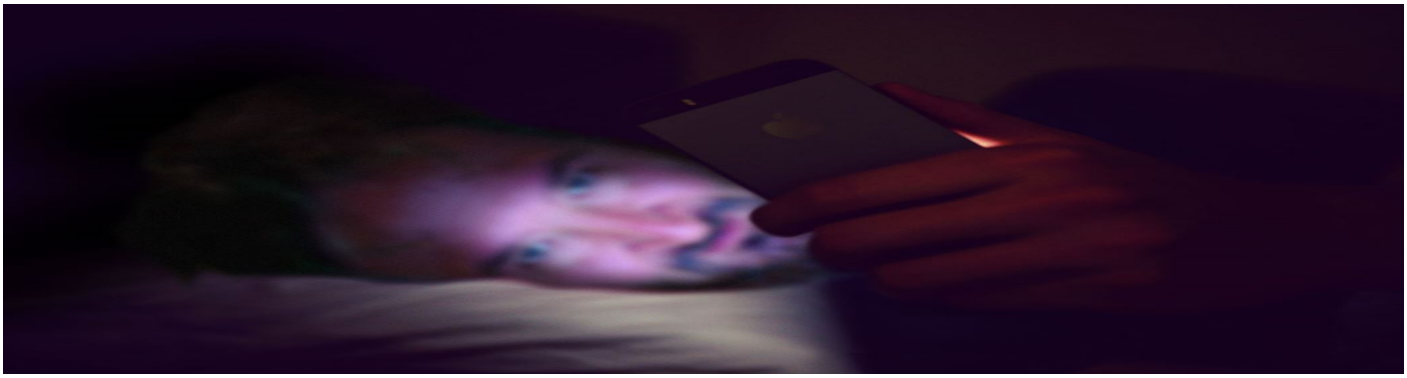
Come dormire di più

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)…

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

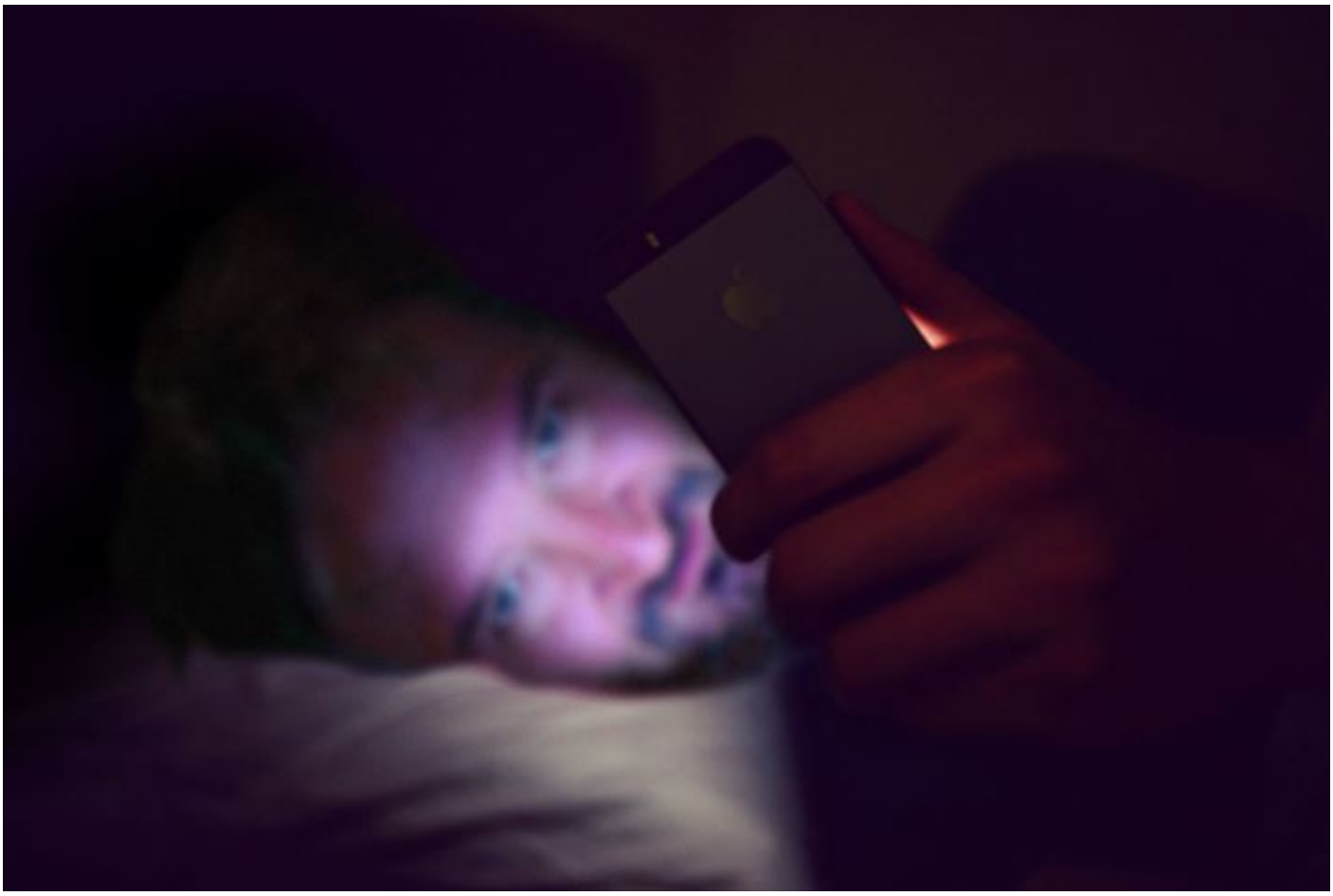


Immagine tristissima… No?

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 circardiani*. 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?

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

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

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons