

## Le regole per il sonno perfetto

1. **Alzarsi e andare a dormire sempre alla stessa ora**, anche nel fine settimana. Questo serve per rimanere in sincronia con il **ritmo circadiano**. In caso di sonno arretrato fare un riposo pomeridiano di 20-30 minuti anziché compensare con sveglie posticipate nel weekend.
2. Aver cura di **non usare dispositivi elettronici di sera**. L'esposizione alla luce blu emessa dagli schermi ostacola la produzione di melatonina allungando i tempi di addormentamento e riduce la durata del **Deep Sleep**. Stop a computer, tablet e smartphone almeno un'ora prima di andare a letto - ancor meglio se le ore sono due. Dal tramonto in poi regolare luminosità e tono degli schermi, usando app come F.lux, Twilight o attivando il Night shift sul telefono.
3. **Dopo cena dedicarsi a un'attività rilassante** come lettura o meditazione o a qualcosa di manuale come disegno, scrittura, preparazione del cibo per il giorno seguente. Qualsiasi cosa aiuti a disattivare il sistema nervoso simpatico è d'aiuto al riposo notturno. In quest'ottica no allenamenti intensi o utilizzo del pc, mentre l'attività sessuale va bene in quanto attiva il sistema nervoso **parasimpatico** e favorisce il rilassamento.
4. **Dormire al buio**: non sarà più di moda ma è una condizione necessaria per le fasi di sonno profondo e REM. Per un risveglio che simuli la luce naturale valutare l'acquisto di una lampada come la **Wake Up Light**, che permette di svegliarsi in accordo al ritmo circadiano.
5. **Dormire al fresco**: come la luce, anche la temperatura è fondamentale. La camera da letto dev'essere fresca, né troppo calda né troppo fredda. La temperatura ideale è di **18-20 °C** in tutte le stagioni. Aver cura di arieggiare la camera durante il giorno e accertarsi che non vi sia alcuna fonte di muffa in casa.
6. **Curare il timing dei pasti** cenando almeno due ore pre-nanna e senza spizzicare dopo cena, soprattutto biscotti, frutta, caramelle, cioccolato. Se proprio si avverte un buco allo stomaco optare per una manciata di mandorle o pinoli, semi di zucca o girasole o un paio di cucchiaini di yogurt bianco intero, alimenti che favoriscono l'addormentamento senza appesantire. Dev'essere un mini spuntino e non un pasto.
7. **Non esagerare con caffè, the e bevande attivanti** anche durante il giorno, cercando di non assumerne oltre le 2 pm. Anche gli **alcolici**, assunti soprattutto nelle ore serali, inficiano la qualità del sonno.
8. **Evitare a cena** gli alimenti che aumentano la produzione di **noradrenalina** e dunque possono tenere svegli: formaggi (soprattutto stagionati), cioccolato, patate, spinaci, pomodori, melanzane, salsiccia, pancetta, vino.
9. Rivedere dopo cena la **To do list** del giorno seguente e non pensarci più.
10. Lasciare il cellulare **fuori dalla camera da letto** spento o in modalità aereo, e spegnere il router Wifi.
11. Tenere in stanza una **pianta che trasformi l'anidride carbonica in ossigeno**: Sansevieria, Potos, Dypsis Lutescens, Clusia Rosea, Dracaena Reflexa.
12. **Monitorare il sonno**, può rivelarsi molto più utile di quanto si pensi. Consiglio di usare dispositivi come **OURA Ring** o Biostrap oppure un'app da scaricare sul cellulare.