

Rassegna Stampa

GENTE benessere

a cura di **Giulia Stofa**

Con l'arrivo della bella stagione, potreste avere maggiori problemi ad addormentarvi. Il rimedio? Spegnete lampade e pc due ore prima di coricarvi



Per sogni d'oro **VIA LUCI E COMPUTER**

Se con il cambio di stagione fate fatica a prendere sonno e vi svegliate stanchi e affaticati, potrebbe essere colpa dell'insonnia primaverile.

«Si tratta di una condizione temporanea determinata dall'aumento delle ore di luce, accentuata anche dal passaggio all'ora legale», spiega Augusto Fontana, specialista in neurologia e patologie del sonno presso il Centro polidiagnostico [Synlab](#) di Como. «La maggiore luminosità, infatti, invia al cervello un segnale di attività che ritarda la produzione di melatonina, ormone che pre-

dispone naturalmente all'addormentamento e a un sonno riparatore».

Come limitare questo disagio? «Preparatevi un paio di ore prima: abbassate le luci di casa ed evitate di utilizzare apparecchi elettronici e computer a letto o immediatamente prima di dormire. La loro particolare emissione luminosa, detta "luce blu", che può comunque essere schermata con appositi filtri, mantiene vigili e può allontanare il sonno».

Un aiuto contro l'insonnia arriva anche da integratori specifici che possono contri-

buire ad armonizzare il ritmo circadiano e a regolare le lancette dell'orologio biologico. «Tra i più noti c'è senz'altro la melatonina, che va assunta almeno una o due ore prima di andare a dormire, ma anche lavanda, camomilla, melissa, valeriana, passiflora, triptofano e griffonia».

E ricordate che per dormire meglio è importante svegliarsi bene. «Giocate con la luce. In commercio potete trovare vari tipi di sveglie luminose che imitano il graduale sorgere del sole e unitamente a suoni naturali favoriscono un risveglio più dolce». ●