

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfa



Chi ha problemi con il sonno può ricorrere a lavanda, melissa, passiflora: assunte prima di coricarsi garantiscono il riposo. E anche nuove app vi danno una mano

Un mix di erbe E SARÀ UNA BUONA NOTTE

Nottambuli o mattinieri? È questione di geni. Quando si tratta di dormire il mondo si suddivide in gufi e allodole, a seconda del cronotipo, la predisposizione biologica che regola il ritmo sonno-veglia. «Conoscere il proprio è fondamentale per gestire le energie durante la giornata», spiega il dottor Augusto Fontana, specialista in neurologia presso il Polidiagnostico **Synlab** di Como. «Chi è gufo è tendenzialmente nottambulo e fa fatica a svegliarsi molto presto, mentre chi è allodola è più mattiniero e ha un calo di energie verso sera. Questo orologio interno influisce anche sul lavoro, perché normalmente i gufi tendono a svolgere professioni che iniziano tardi la mattina e richiedono un maggior impegno anche serale, mentre le allodole spesso si orientano sulla scelta opposta, su attività che prevedono turni».

E se cronotipo e ritmi quotidiani sono sfasati? «Seguite "la regola dell'uno", consiglia Fontana. «Rimodulate le vostre

attività senza stravolgerle, magari anticipando o posticipando di un'ora il momento in cui vi coricate o vi svegliate, per non creare traumi nel vostro orologio biologico». Evitate stimoli come i tablet almeno un'ora prima di andare a dormire, per non riaccendere la vostra attenzione, e di attivare la produzione di cortisolo che è sollecitata dalla particolare luce blu dei dispositivi elettronici».

Create una routine e siate regolari. «La tecnologia può darvi una mano, attraverso particolari orologi e app con Sleep Tracker, funzioni di monitoraggio del sonno, e a sveglie con suoni tratti dalla natura o a luci che replicano il sorgere del sole, per favorire un risveglio più graduale. Se siete particolarmente sensibili al cambio dell'ora o al jet lag, o soffrite di una temporanea insonnia, ricordate che potete ricorrere a melatonina, lavanda, valeriana, camomilla, melissa, triptofano, passiflora e griffonia da assumere un paio d'ore prima di andare a letto». ●