



Chieri,  
20 Febbraio 2020

Conferenza Assam  
in collaborazione  
con Gym Studio

La Palestra del  
Benessere

# **SONNO E BENESSERE**

Quanto è importante dormire?

# Il programma di oggi

1. Le fasi del sonno
2. Cosa ci fa stare svegli e cosa ci fa dormire?
3. Gufi vs Allodole
4. Il sonno e le sue funzioni
5. La mancanza di sonno e le conseguenze
6. Come cambia il sonno nel corso della vita
7. Sonno e...
  - ...Caffeina
  - ...Pennichelle
  - ...Luci, sveglie e bicchierini
  - ...Sonniferi
  - ...Sogni
  - ...Attività fisica e alimentazione
1. Consigli pratici

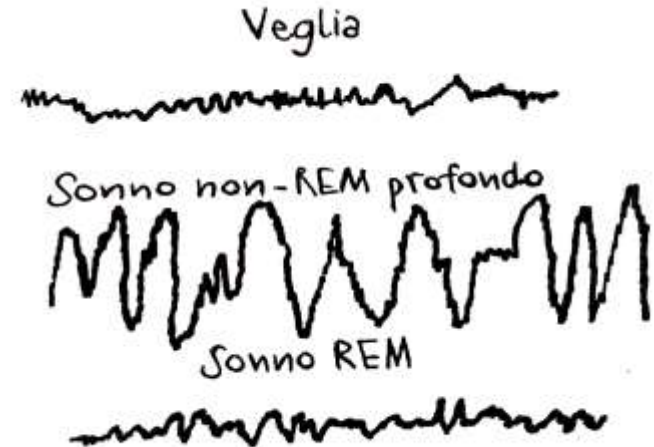
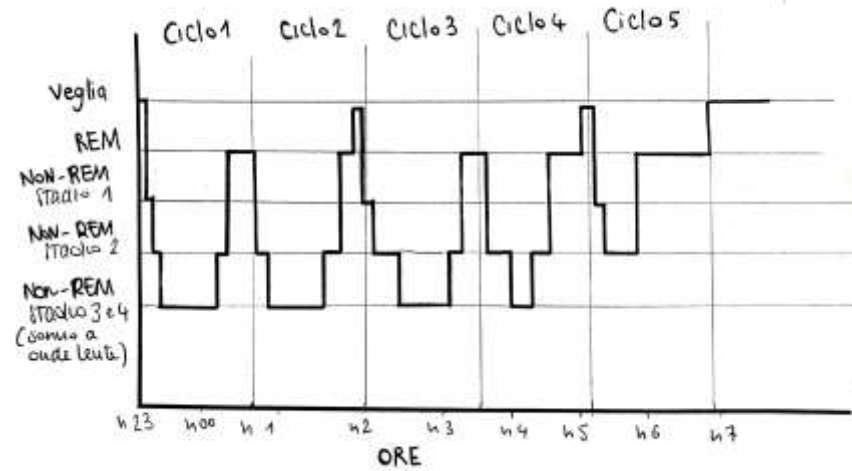
# Le fasi del sonno

## FASI NON REM

1. 4 stadi di profondità via via maggiore
2. Eliminazione e rimozione connessioni neurali non necessarie
3. Onde lente e sincronizzate


## FASE REM (Rapid Eye Movement)

1. Si sogna
2. Rafforzare connessioni neurali utili
3. Scollegamento dell'apparato motorio (atonia)
4. Attività cerebrale → sonno paradossale



# Cosa ci fa stare svegli e cosa dormire?

---

 Ritmo circadiano → Nucleo Soprachiasmatico → 24 h/luce  
↓  
Melatonina

 Adenosina → si accumula durante il giorno



# Gufi vs Allodole



## Gufi: i notturni

---

30% della popolazione

## Allodole: i mattinieri

---

40% della popolazione





# Sonno e funzioni

---



Sistema immunitario



Sistema cardiocircolatorio



Metabolismo



Funzionamento intestinale



Concentrazione, apprendimento



Memoria



Equilibrio emotivo

# Mancanza di sonno e conseguenze...

---

Impatto globale sul funzionamento del sistema mente-corpo tra cui:



Complicazioni cardiovascolari



Bassa risposta immunitaria



Aumento di peso e della fame



Squilibrio emotivo



# COME CAMBIA IL SONNO NEL CORSO DELLA VITA

---

## INFANZIA

Sonno polifasico →  
Bifasico

Sinaptogenesi

Solidificazione di  
ricordi e funzioni  
cognitive e motorie

## ADOLESCENZA

Cambiamento ciclo  
circadiano →  
diventiamo tutti gufi

Si sfortiscono le  
sinapsi

Cervello continua a  
maturare →  
Razionalità

## MEZZA E TERZA ETÀ

Non bisogna  
dormire meno →  
diminuzione  
quantità e qualità

Cambiamento ciclo  
circadiano →  
super allodole



**SONNO E....**

# ...CAFFEINA

---

- Caffaina vs Adenosina
- Picco dopo 30 min
- Emivita: dalle 5 alle 7 ore
- «Crollo da caffeina»
- Caffè dec, cioccolata, thé, antinfiammatori



# ...PENNICHELLE

---

- Sonno bifasico
- 20/30 min → grossi benefici
- Società e produttività
- Powernap



# ...LUCI, SVEGLIE E BICCHIERINI

---

- Luci, lampadine elettriche → nucleo soprachiasmatico
- Temperatura → meglio stare freschi
- Sveglia → trauma!
- Alcool → sedativo e soppressore sonno REM



# ...SONNIFERI

---

- Anestetici
- Effetto placebo
- Non risolvono il problema



# ...SOGNI

---

- Sonno REM → Attivazione aree visive, motorie, emotive, percettive e autobiografiche
- Inibizione pensiero razionale
- Rimaneggiare esperienze ad alto contenuto emotivo → “Dormici su!”
- Creatività





# ...ATTIVITÀ FISICA e ALIMENTAZIONE

---

- Esercizio fisico e sonno → una relazione imprevista
- Quantità e pensatezza del cibo



# Consigli:



## ORARIO FISSO

Andare a letto e svegliarsi alla stessa ora



## EVITARE CAFFEINA E NICOTINA

No caffè dopo le 3!  
Nicotina è stimolante



## ATTIVITÀ FISICA

Fare sport ma almeno 2 o 3 ore prima di andare a dormire



## EVITARE BICCHIERI DELLA STAFFA

Sopprime sonno REM  
Sonno discontinuo





# Consigli:



## PASTI LEGGERI

Evitare di mangiare  
e bere la sera tardi



## PISOLINI PRIMA DELLE 15

Più difficile  
addormentarsi la  
sera



## EFFETTI FARMACI

Attenzione ai  
farmaci che  
interferiscono col  
sonno



## RILASSARSI PRIMA DI ANDARE A LETTO

Scegliete un'attività  
rilassante



# Consigli:



## BAGNO CALDO

Abbassa temperatura corporea, aiuta a rilassarci



## LUCE DIURNA

Esporsi alla luce del sole per regolare il pattern del sonno



## STANZA

Buia, fresca e senza distrattori



## NON STARE A LETTO SVEGLI

Dopo 20 min alzarsi e fare qualcosa di rilassante. Riprovarci, senza ansia.



# Grazie per l'attenzione!

---

Contatti:

Dott.ssa Vittoria Ferlaino: 338 2066561

Dott. Angelo Sardina: 346 8481199

Dott.ssa Martina Signoriello: 333 8824742

CREDITS: This presentation template was created by Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics & images by Freepik



THANK  
YOU