



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

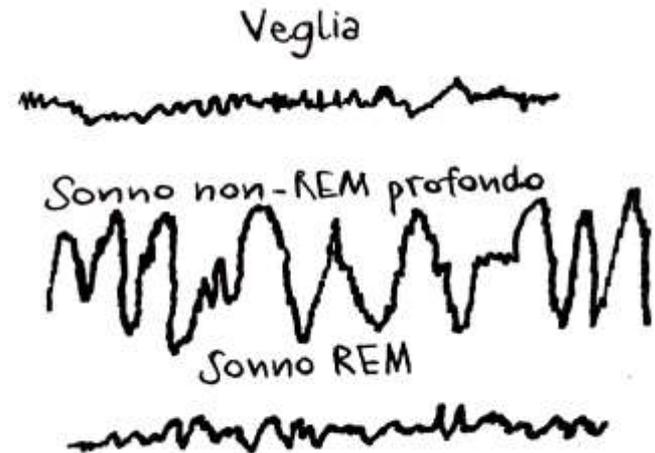
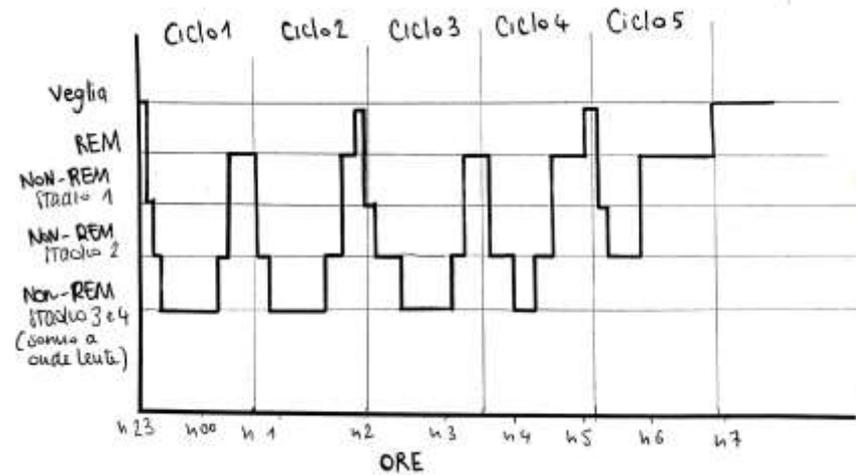
Le fasi del sonno

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 paradosso



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 sfoztiscono 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