

# Insonnia, pc e cellulari alterano il ciclo sonno-veglia

Data: 8 settembre 2014 | Autore: Elisa Signoretti

---



**MATERA, 09 AGOSTO 2014-** E' divenuta ormai consuetudine addormentarsi con il cellulare in mano e sul cuscino quasi come se conciliasse il sonno. Eppure non è così. Diversi studi hanno, infatti, confermato che i cellulari sono una delle cause frequenti di insonnia. Il ciclo sonno-veglia viene, attraverso l'uso smisurato di tale dispositivo, alterato. È, dunque, importante comprendere che il telefonino non dovrebbe rimanere acceso di notte. Molte insonnie e disturbi del sonno, derivano da questa malsana abitudine.

Lo stato di ipervigilanza che ne deriva, è la causa primaria che impedisce al sonno di ristorare l'organismo. Le ore di riposo notturno sono, infatti, di fondamentale importanza per il ripristino delle facoltà mentali e fisiche. La melatonina, ormone molto importante dato che regola il ritmo circadiano dell'organismo, permette al nostro corpo di sentirsi stanco ed assonnato. Il suo rilascio può essere alterato dalla luce dello schermo compromettendo il ritmo naturale.

[MORE]

Questo perché la luce del telefono è composta da diversi colori di lunghezze d'onda con una grande quantità di blu. Le cellule della retina risultano essere molto sensibili a tali colori. A questo si aggiunge la componente psicologica per cui, avere il cellulare sul comodino, comporta inevitabilmente il desiderio di controllarlo, interferendo con il sonno. È importante, dunque, spegnere il telefonino prima di andare a dormire. Potrebbe essere utile dedicarsi alla lettura di un libro o

rilassarsi davanti alla tv. Chiudere pc e telefono 2-3 ore prima di mettersi a letto è fondamentale per permettere all'organismo di riprendere il normale ritmo.

(Foto non sprecare.it)

(Fonte Siciliafan.it)

***Elisa Signoretti***

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/insonnia-pc-e-cellulari-alterano-il-ciclo-sonno-veglia/69181>

