

Salute: l'importanza del sonno e l'influenza sul nostro corpo

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Arrivati nel 2020 è impossibile escludere il **sonno** dalle cause principali di una buona riuscita dell' [allenamento sportivo](#) o di un [sano stile di vita](#).

È ormai condivisione scientifica che un "buon sonno" **influenza positivamente** il metabolismo energetico rendendolo più economico, favorisce il recupero tra allenamenti, la capacità di [memoria](#), di apprendimento e influenza l'umore.

Quali sono allora le corrette abitudini per incrementare la qualità del sonno?

Come prima cosa è bene sapere che sono necessarie in media 7-8 ore a notte per un vero riposo. Questo dato, ovviamente, risulta differente da soggetto a soggetto, anche se gli scienziati affermano che sotto le 6 ore di sonno c'è una riduzione della successiva prestazione e una maggior percezione dello sforzo.

Inoltre, quello che conta maggiormente è il **ritmo del sonno**.

È necessario dunque coricarsi sempre al medesimo orario in modo da apportare benefici sulla performance, sul monitoraggio personale, sul minor sviluppo della [massa grassa](#) apportando una ricerca minore di zuccheri nella giornata e riducendo il [rischio infortuni](#) da microtraumi ripetuti (comunemente detti "da stress").

Infine, spegnere i **dispositivi tecnologici** luminosi 1 ora prima di andare a letto è un'ottima abitudine per favorire il "buon riposo".

L'igiene del sonno è tutelata anche dall'[alimentazione](#).

Corrette abitudine sono:

- Cenare con carboidrati come riso, pasta, patate, pane e/o cereali;
- Non ridurre troppo i carboidrati poiché incide sui livelli di cortisolo;
- Associare un'adeguata quantità di proteine;
- Non saltare MAI la cena;
- Assumere alimenti ricchi di triptofano come il pollo;
- Non esagerare con i grassi che riducono il tempo del sonno;
- Da dopo pranzo non assumere più bevande a base di caffeina o ricche di teobrina come cioccolato, cacao, the nero, cappuccini e integratori.

Per chi ha disturbi del sonno integrare con melatonina che regola il ritmo veglia-sonno e magnesio che rilassa la muscolatura e manda input positivi al [SNC](#).

Per altre curiosità e per rimanere aggiornato sul mondo del benessere, [clicca qui!](#)

Dott.ssa Letizia Puzzon

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/salute-limportanza-del-sonno-e-linfluenza-sul-nostro-corpo/123262>

