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 e 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 Puzzonia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-limportanza-del-sonno-e-linfluenza-sul-nostro-corpo/123262