



POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO
E DI MEDICINA DELLO SPORT

"Pillole di Benessere"

*Le sane abitudini per un
corretto stile di vita*

P —● PREVENZIONE

A —● ALIMENTAZIONE

M —● MOVIMENTO

Il Sonno

CALENDARIO DEL BENESSERE 2021

• **Febbraio** •

**Il benessere
della Pelle**

Dr. Stefano Iraci

• **Marzo** •

**Il benessere
del Cuore**

Prof. Fabio Pigozzi

• **Aprile** •

**Il benessere
della Colonna
Vertebrale**

Dr. Roberto Arena

• **Maggio** •

**Il benessere
a Tavola**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo

• **Giugno** •

**Prevenzione
degli
Inestetismi
Vascolari**

Dr. Stefano Iraci

• **Luglio** •

**Benessere
della
Vista**

Dr.ssa Emilia
Cantera

• **Settembre** •

**Benessere
dell'Udito**

Prof. Giorgio
Bandiera

• **Ottobre** •

**Prevenzione
dell'Ictus**

Dr.ssa Marianna
Gazzetti

• **Novembre** •

**Insonnia e
benessere
del Sonno**

Dr. Mauro
Giannini

• **Dicembre** •

**Il benessere
del Corpo**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo



PREVENZIONE



IL SONNO

IL MEDICO CONSIGLIA
A cura del Dr. Mauro Giannini
Specialista in Neurologia



ALIMENTAZIONE

IL SONNO E LA QUALITÀ DELLA VITA

Dormire e riposare sono condizioni essenziali per una buona qualità della vita, chi dorme poco ha un'aspettativa di vita inferiore.

Stile di vita, condizioni ambientali, inquinamento acustico, uso della tecnologia, assunzione di farmaci o disturbi fisici sono fattori che incidono sulla qualità del sonno.

Spesso il sonno è disturbato da una serie di manifestazioni e di problemi che lo rendono non ristoratore (russamento; sudorazione profusa; risvegli continui; difficoltà respiratorie, etc.). Tali situazioni se prolungate nel tempo possono danneggiare l'organismo e predisporlo ad eventi acuti cardiovascolari, respiratori e neurologici (ictus, infarto miocardico, disturbi del ritmo, aumento della pressione arteriosa).

I DISTURBI DEL SONNO PIÙ COMUNI

- **Dissonnie** (Insonnia, Narcolessia, Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno);
- **Parasonnie** (Incubi, Sonnambulismo, Bruxismo, Enuresi) presenti sia durante la fase dell'addormentamento che durante quella del sonno ;
- **Disturbi del sonno associati a patologie mediche o psichiatriche** (malattie respiratorie; malattie cardiache; malattie dell'apparato digerente e malattie neurologiche e mentali);

Tra i disturbi del sonno **la Sindrome delle Apnee Notturme (OSAS)** rappresenta la patologia più frequente. È una sindrome caratterizzata da ripetute interruzioni del normale respiro (Apnee) durante il sonno, superiori a 10 secondi. Si manifesta a qualsiasi età, le persone più a rischio sono quelle che hanno un forte russamento, obese e/o in sovrappeso, con pressione arteriosa elevata e che presentano anomalie craniofacciali. Per la diagnosi è necessario un esame specialistico, la **Polisonnografia**.

L'aiuto di uno specialista diventa essenziale quando la persona capisce che questi disturbi si stanno prolungando nel tempo.

CONSIGLI PER UN PASTO PRIMA DI ANDARE A LETTO

- Privilegiare metodi di cottura semplici (al vapore, ai ferri, alla griglia, al forno o al cartoccio) e senza aggiunta di grassi;
- Prediligere alimenti ricchi di potassio, magnesio e selenio perché influiscono positivamente sulla qualità del sonno e favoriscono il rilassamento neuromuscolare;
- Scegliere alimenti che contengono triptofano che favorisce la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia.

LA CENA PERFETTA PER IL BUON SONNO

- Cereali integrali come avena, orzo e frumento integrale ;
- Alimenti proteici in quantità non eccessive e con pochi grassi come legumi, pesce o carni bianche;
- Verdura di stagione;
- frutta fresca (circa 150 gr) oppure frutta secca (circa 30 gr);

Come condimento usare il buon olio extravergine di oliva (meglio se a crudo) e aromi come basilico, maggiorana e origano o semi al posto del sale.

ALIMENTI DA EVITARE

- Bevande che contengono sostanze eccitanti; evitare anche il cioccolato;
- Alimenti elaborati perché ricchi di grassi e più difficili da digerire;
- Cibi in scatola, sott'olio, sott'aceto e alimenti affumicati;
- Formaggi stagionati e fermentati per il loro elevato contenuto di tiramina, che provoca aumento della pressione sanguigna;
- Pomodoro, agrumi, spezie, aromi e altri alimenti che potrebbe provocare il reflusso gastroesofageo;
- Sale in eccesso e spezie piccanti ;
- superalcolici e alcolici, inclusi vino e birra;



IL SONNO



ESAMI CONSIGLIATI

LA SEDENTARIETÀ È NEMICA DEL BUON RIPOSO

Si consiglia di svolgere attività fisica moderata e regolare (anche una camminata all'aria aperta per almeno 30'), la mattina o al massimo nel tardo pomeriggio perché incrementa i livelli di attenzione durante il giorno, attiva il metabolismo e aiuta a dormire meglio.

L'attività fisica favorisce il sonno perché:

- Regola i ritmi biologici (ritmi circadiani) come il ciclo sonno-veglia;
- Rilascia le endorfine che controllano gli stati d'ansia, di stress, di preoccupazione e di depressione;
- Innalza la temperatura corporea durante l'esercizio e un abbassamento successivo come segnale del bisogno di riposare.

RICORDA

- Troppa adrenalina ritarda il riposo pertanto bisogna evitare di fare sport nelle 3/4 ore che precedono il sonno;
- È opportuno fare una doccia o un bagno caldo prima di andare a dormire per rilassare i muscoli e le mucose respiratorie.

COSA FARE SE SI HA DIFFICOLTÀ A DORMIRE

- Eliminare dalla testa ogni fonte di stress e pensiero negativo;
- Fissare nella mente immagini che ci danno serenità;
- Sentire il peso e l'appoggio di ogni singola parte del corpo;
- Concentrarsi sulla respirazione: inspirare dal naso per 4 secondi, portare aria al torace, espirare lentamente per circa 6/8 secondi; ripetere lo stesso esercizio concentrandosi sull'addome. Provare la stessa sequenza poggiando una mano sull'addome e l'altra sul torace; Ripetere per circa 10 minuti.



INSONNIA E BENESSERE DEL SONNO

a cura del
Dr. Mauro Giannini

ESAME CONSIGLIATO

Polisonnografia





POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

Via Leopoldo Franchetti 2/A, 00135 Roma

I NOSTRI SERVIZI

- Medicina dello sport
- Dietologia applicata allo sport
- Cardiologia
- Fisiatria
- Ortopedia
- Fisioterapia
- Otorinolaringoiatria
- Oftalmologia
- Neurologia
- Dermatologia

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



0686998990



3420651388



poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it



www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio



[poliambulatorio_foro_italico](https://www.instagram.com/poliambulatorio_foro_italico)



[Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport](https://www.facebook.com/Poliambulatorio-Universitario-e-di-Medicina-dello-Sport)