

# Gazzetta

## DEL BEN DORMIRE

N° 3 - PRIMAVERA/ESTATE 2015



## SE SI CERCA TROPPO IL SONNO, SI FINISCE PER PERDERLO.

A COLLOQUIO CON IL DOTT. JOSÉ HABA-RUBIO (segue a pag. 2)

SHUTTERSTOCK



### DORMIRE BENE IN DUE

*Gli studi lo dimostrano: il sonno è un elemento-chiave per restare in buona salute. Un buon sonno aiuta il sistema immunitario nel suo complesso e rinforza le prestazioni intellettuali e fisiche. Per dormire bene occorre rispettare il proprio bio-ritmo,*

*rilassare il corpo e abbandonare le preoccupazioni. In questo contesto, talvolta non è facile abbinare prossimità amorosa e benessere personale (\*). Per questo motivo Elite realizza i suoi materassi anche in versione Lei&Lui, con un grado di fermezza adeguato al peso e alle abitudini*

*di ciascuno. Per un sonno ristoratore, senza compromessi! François Pugliese, EliteSA*

(\*) nota: il sociologo francese Jean-Claude Kaufman ha interrogato 200 coppie sulle loro abitudini in tema di sonno e riposo, nel testo "Un letto per due. La tenera guerra" (Edizioni JC Lattes, Gennaio 2015)

A COLLOQUIO CON IL DOTT. JOSÉ HABA-RUBIO

# SE SI CERCA TROPPO IL SONNO, SI FINISCE PER PERDERLO.

Il sonno è un gran burlone: più lo si cerca, meno lo si trova. Un buon letto favorisce un sonno con poche interruzioni e il rilassamento del corpo. Non può però risolvere l'insonnia, disturbo di cui soffre circa un terzo della popolazione. Abbiamo incontrato un appassionato del sonno, il brillante Dott. José Haba-Rubio dell'Istituto CHUV di Losanna. Ci sono speranze per tutti coloro che passano le notti a contare le pecore!



**DOTT. JOSÉ HABA-RUBIO**

Dopo gli studi in medicina ed una specializzazione in neurologia in Spagna, Belgio e Francia, il Dott. Haba-Rubio si è dedicato alla ricerca sul sonno. Attualmente lavora al Centro di Ricerca sul Sonno (CIRS) presso l'Istituto CHUV di Losanna. Si occupa

soprattutto dei movimenti anomali durante il sonno e del rapporto tra problemi del sonno e malattie cerebro-vascolari.

## CHE COSA SONO, PRECISAMENTE, IL SONNO E LA FATICA?

**JHR:** Occorre innanzitutto distinguere tra fatica e bisogno di sonno, o sonnolenza. **Il bisogno di sonno** è legato al funzionamento fisiologico di base, vale a dire che è un bisogno fondamentale e vitale, come mangiare e bere. Tutti gli animali dormono. Una persona stanca, anche dopo una giornata particolarmente stressante, non dormirà più di quanto abbia bisogno.

Il sonno è un fenomeno omeostatico, serve a mantenere l'equilibrio fisiologico, qualsiasi cosa accada. Così, **più aumenta il tempo in cui si sta svegli, più cresce il desiderio di dormire.** Certe sostanze chimiche si accumulano nel cervello con il passare delle ore, e rendono via via più pressante il bisogno di dormire.

## SI DORME COME CI SI CORICA

**JHR:** Ciascuno si corica a suo modo e ciascuno ha la sua posizione preferita per addormentarsi. Il sonno è anche un

rituale di comportamento. Il neonato deve abituarsi ad addormentarsi da solo. Si tratta di educare il cervello al fatto che è arrivato il momento di dormire.

## SI PUÒ IMPARARE A DORMIRE MEGLIO?

**JHR:** Certamente. Talvolta, nel corso della vita adulta, bisogna imparare daccapo a dormire. È il caso delle persone colpite da insonnia psico-fisiologica. In tal caso, occorre, in un certo senso, rieducare il cervello di modo che impari nuovamente che il letto è il luogo in cui si dorme. Questa rieducazione è possibile grazie a una terapia cognitivo-comportamentale (TCC). Si tratta di modificare il comportamento cerebrale e di guarire, quindi, l'insonnia, in un arco di tempo più o meno lungo.

## COME AVVIENE QUESTO RIAPPRENDIMENTO DEL SONNO?

**JHR:** All'Istituto CHUV, la terapia è composta da 5 fasi, suddivise in 5 settimane. Ogni fase è dedicata a un determinato aspetto. Una delle prime misure per ritrovare il sonno è quella di

concentrare le ore di sonno. Si obbliga il paziente ad andare a letto soltanto quando è molto stanco, e lo si obbliga ad alzarsi alla medesima ora ogni giorno. **Un sonno breve ma continuo è preferibile ad un sonno lungo ma frammentato da risvegli.** In aggiunta a tecniche di rilassamento e di controllo degli stimoli del sonno, il risultato di questa terapia è eccellente. Oltretutto, questo metodo permette di fare a meno dei farmaci, che funzionano bene solo nel breve periodo, e che creano facilmente assuefazione.

## PERCHÈ SI SOFFRE DI INSONNIA?

**JHR:** Non siamo tutti uguali, per quanto riguarda il sonno. A livello genetico, alcune persone hanno un sistema-sonno più fragile; altre, al contrario, hanno un sistema-sonno pressochè imperturbabile. Nei periodi critici della vita (a causa di malattie, preoccupazioni, dolori, assunzione di certi farmaci...), può verificarsi una perdita di sonno temporanea. Si dorme male una notte, poi 2, 3, e ci si ritrova distrutti. Nella maggior parte dei casi il fattore scatenante diminuisce gradualmente, man mano che il paziente si abitua a ritrovare un sonno normale.

Alcune persone, tuttavia, mettono in atto meccanismi di auto-mantenimento: abituati a dormire male, sviluppano un'angoscia anticipatrice e generano proprio il risultato temuto: **una notte senza sonno.** Questa è una dimostrazione del fatto che l'insonnia è una malattia insidiosa.



**ALLORA, CHE COSA FARE QUANDO NON SI DORME?**

**JHR:** La prima raccomandazione è di non restare coricati a letto, al buio, perchè in questo modo si amplifica l'insonnia. Il cervello è sveglio e nel buio genera pensieri sempre più angoscianti e stressanti. Gli studi dimostrano che se, invece, ci si alza e ci si dedica a qualche attività calma e rilassante, il sonno torna rapidamente.

**QUAL È L'INFLUENZA DELLA LUCE SUL SONNO?**

**JHR:** Il nostro orologio biologico ci indica quando dormire e quando svegliarci. Questo orologio è regolato dalla luce. La luce del mattino attiva il risveglio, mentre il declinare della luce, nelle ore serali, permette il rilascio di melatonina, un ormone che fa scattare la macchina del sonno.

La luce, pertanto, serve a risvegliarci e a mantenerci attivi durante la veglia. Invece, alla sera, un eccesso di luce sopprime il rilascio di melatonina e provoca uno sfasamento orario. Nel fondo oculare si trovano alcune cellule fotosensibili, in quanto producono melanopsina, una proteina che funziona da sensore dei cambiamenti della luce. Queste cellule comunicano con il nostro orologio biologico e sono particolarmente sensibili alla luce blu insita nella luce del giorno.

**Per questo motivo è controindicato guardare schermi luminosi prima di andare a dormire.**

**PIÙ SI CERCA IL SONNO, MENO LO SI TROVA?**

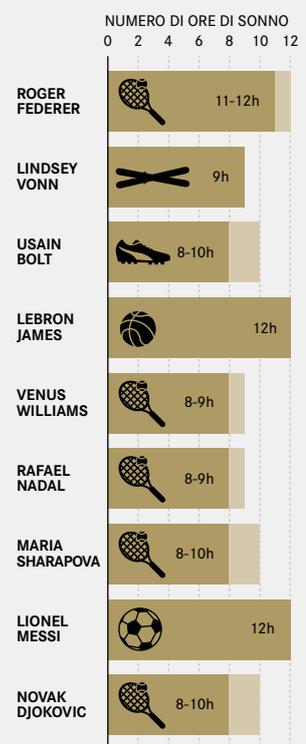
**JHR:** Senz'altro. Più lo cerchiamo, più ci sfugge. A forza di ripetere "devo dormire, devo dormire", si mette in moto il sistema del risveglio. Questo contrasta il sistema del sonno, il quale, di conseguenza, non può attivarsi a sufficienza. **Avviene un po' come con il freno e l'acceleratore dell'auto: più si accelera, meno si riesce a frenare.**

**SI PUÒ RECUPERARE UNA NOTTE INSONNE?**

**JHR:** Certamente. Quando si dorme poco o male, si accumula un bisogno di sonno e questo fa sì che la notte successiva si dorma di più e più profondamente. Ciò accade naturalmente durante il week-end, quando la durata del sonno è un po' più lunga, poichè si recupera il debito di sonno accumulato durante la settimana. **Chi soffre di insonnia, tuttavia, dovrà tenere un ritmo sonno-veglia il più regolare possibile, ed alzarsi sempre alla stessa ora, anche dopo una cattiva notte, per non spostare troppo il ritmo e rischiare di entrare in una spirale di insonnia.**

**DORMIRE PER VINCERE**

Le prestazioni degli atleti sono direttamente proporzionali alla quantità e qualità del sonno. Se il corpo e i muscoli si rigenerano durante la notte, altrettanto accade alla mente. E se questo vale per Roger Federer, vale sicuramente anche per noi!



**QUESTA RIVISTA VI È PIACIUTA?**

**VI POTETE ABBONARE GRATUITAMENTE**

**tramite e.mail:**  
gazette@elitebeds.ch

**tramite posta:**  
Elite SA c/o Gazette  
En Roveray 198  
Case Postale 54  
1170 Aubonne

# UN LETTO SU MISURA

La qualità del nostro letto condiziona la qualità del nostro riposo. Molte persone non mettono in relazione il loro letto con i problemi del loro apparato locomotore.

Senza essere una risposta a tutti i mali, un buon letto rappresenta il primo passo verso una migliore motricità e una ripresa di vitalità.

Il ruolo di un buon letto è quello di fornire sia un'accoglienza delicata, per impedire che si creino punti di pressione, sia un sostegno fermo per la schiena, in particolare



**SARAH, (23.02.2015)**

"Just wanted to say a big thank you to the delivery men who worked very hard last week bring in all the new beds, removing the old and assembling the new ones. They are a credit to your company. The beds are also very comfortable, we are very happy. Thanks." <sup>1</sup>

nella zona lombare e cervicale. L'immobilità e il rilassamento muscolare durante la notte sono necessari per rigenerare i muscoli e ricostituire le riserve di energia.

Con 22 modelli di materassi, ciascuno dei quali differenziato in 3 gradi di fermezza, e con diversi modelli di sommier, l'azienda Elite offre a

**JACQUELINE A., ZÜRICH (20.11.2014)**

"Gestern haben wir die neue Matratze geliefert bekommen. Wir haben suuuuuuper geschlafen!!!! Ich möchte mich sehr für Ihre tolle Beratung bedanken." <sup>2</sup>

**PIERRE-ANDRÉ P., LA TOUR-DE-PEILZ (19.07.2014)**

"Après une première nuit excellente, je tiens à vous remercier pour votre compétence et la qualité du conseil." <sup>3</sup>

tutti la possibilità di trovare un letto su misura. Ogni persona ha una propria morfologia, un proprio peso e un proprio modo di dormire. I consigli personalizzati rivestono un'importanza cruciale per la scelta di un letto che sia adatto a queste peculiarità. Chiedete consiglio agli specialisti di Elite e prendetevi un po' di tempo per testare i materassi.

Il vostro corpo vi ringrazierà.

Testimonianze lasciate sul sito [www.elitebeds.ch](http://www.elitebeds.ch)

- <sup>1</sup> "Vorrei solo dire un grande «grazie» agli addetti che hanno lavorato sodo per consegnare ed installare i nostri nuovi letti, la settimana scorsa, e che hanno rimosso i nostri vecchi letti. Fanno onore alla vostra azienda. I letti sono molto comodi e noi siamo molto soddisfatti. Grazie."
- <sup>2</sup> "I nuovi materassi ci sono stati consegnati. Abbiamo dormito suuuuuuper-bene. Desidero ringraziarvi per la qualità dei vostri consigli."
- <sup>3</sup> "Dopo un'eccellente prima notte, tengo a ringraziarvi per la vostra competenza e per la qualità delle vostre indicazioni."

PER CONSIGLI PERSONALIZZATI, FISSATE UN APPUNTAMENTO NEL NOSTRO SHOWROOM

**Elite** <sup>+</sup>  
LITERIE D'EXCEPTION

ELITE GALLERY

Via Marco Formentini 14 • 20121 Milano

Tel. 02 36 72 50 57

[milano@elitebeds.it](mailto:milano@elitebeds.it) • [www.elitebeds.it](http://www.elitebeds.it)

Lunedì

Martedì-Sabato

Giovedì

Chiuso

10h00-19h00

10h00-21h00