

Rimedi naturali e qualche trucco per un buon sonno ristoratore

- Giorgio Vincenzi, 07.07.2022

A seguito della pandemia, secondo il progetto Lost in Italy (Lockdown and Lifestyle in Italy), sono aumentati i casi di insonnia: più 22% gli italiani che lamentano un sonno del tutto insufficiente, più 128% quelli con un sonno di qualità insoddisfacente. Stiamo parlando di 18 milioni di persone. Un numero che però è destinato ad aumentare.

IN GENERALE, LE CATEGORIE più colpite da questo disturbo sono quelle degli anziani e delle persone con un livello socioeconomico più basso. Dormire bene è importante per la salute. Avere un sonno adeguato per quantità e qualità aiuta a prevenire o gestire meglio la depressione o comportamenti autolesionisti, ma anche a ridurre il rischio di alcune patologie come per esempio l'ipertensione, l'obesità e il diabete di tipo 2. Ma come fare per chi soffre di questo disturbo a non passare le notti «a contare le pecore»?

SU QUESTO ARGOMENTO è uscito da poco un libro di Paolo Pigozzi - medico perfezionato in nutrizione clinica e dietetica, in fitoterapia e in diagnosi e terapia dei disturbi del comportamento alimentare - dal titolo Dormire bene. Come vincere l'insonnia e altri disturbi del sonno senza farmaci (Terra Nuova Edizioni). Pigozzi spiega come trasformare il terzo della vita che passiamo a letto in una risorsa fondamentale per la salute, offrendo numerosi consigli pratici. Se la luce artificiale, quella delle lampade a led e degli schermi, è acerrima nemica del prendere sonno, tanti semplici accorgimenti aiutano invece a conciliarlo.

CAMMINARE, CENARE PRESTO e con poco, scegliere alimenti vegetali e una tisana, preferire un buon libro a tablet, cellulare e Tv sono semplici accorgimenti per andare a letto con una buona predisposizione ad addormentarsi. Anche alzarsi dal letto se il sonno non arriva e svegliarsi di buonora rendono più felice il rapporto con il riposo notturno.

«**POSSO RIFERIRE UN DATO** personale - afferma l'autore - che mangiare poco alla sera ha uno straordinario effetto facilitatore sulla qualità del sonno. Almeno per chi ha una certa età, come il sottoscritto. Ne migliora notevolmente la profondità e le caratteristiche ristoratrici. Inoltre, riduce fortemente il respiro pesante e rumoroso, un disturbo che non solo infastidisce chi ci dorme accanto, ma è anche correlato all'aumento del rischio cardiovascolare e spesso anche alla riduzione della lucidità e della concentrazione. D'altra parte non ho scoperto niente di nuovo; diceva già tutto sinteticamente il noto proverbio: colazione da re, pranzo da principe, cena da povero.

CURIOSO IL CAPITOLO DOVE si parla dei riti serali per prendere sonno e l'effetto placebo. «IL placebo è una sostanza priva di attività specifica, ma che viene utilizzata come se fosse veramente dotata di proprietà curative», spiega Pigozzi. «La cosa curiosa, ma si tratta di un fenomeno ben conosciuto, è che la salute del paziente a cui è stato somministrato il placebo può migliorare. A condizione, però, che il soggetto abbia fiducia nel valore terapeutico del placebo. È possibile sfruttare questo effetto per migliorare l'insonnia? Sembra proprio di sì», prosegue l'Autore.

«**UN GRUPPO DI RICERCATORI** dell'Università di Sydney ha analizzato il comportamento

di pazienti insonni che avevano ricevuto un placebo – una pillola priva di principi attivi – prima di mettersi a letto. Confrontati con altri soggetti insonni ai quali non era stato somministrato nessun trattamento, coloro che avevano preso il placebo riferivano miglioramenti significativi. È dunque utile, in caso di insonnia, prendere qualcosa prima di coricarsi». Spesso sono sufficienti, conclude Pigozzi, «na tisana o un bicchiere d'acqua, magari tiepida mettendo in infusione in acqua calda un cucchiaino di una miscela di biancospino, tiglio, melissa e luppolo».

LA SECONDA PARTE DEL LIBRO è ricca di informazioni sui rimedi e le pratiche naturali che possono aiutare in caso di insonnia: fitoterapia e omeopatia, ma anche la meditazione, l'idroterapia secondo il sistema Kneipp, i sali tissutali di Schussler, l'oligoterapia. La parte finale del libro è lasciata ad approfondimenti di Franco Berrino e Michele Marziani.

© 2022 il manifesto – copia esclusivamente per uso personale –