

Insonnia e disturbi del sonno cosa fare se non riesco a dormire?



INDICE

- [Insonnia e risveglio notturno](#)
- [Ansia e risveglio notturno tra le 3 e le 5 del mattino](#)
- [Riprendere sonno dopo il risveglio notturno](#)
- [Sonno disturbato: smettere di svegliarsi e ottenere un sonno ristoratore](#)
- [Alimentazione e sonno: come mangiare per dormire bene](#)
- [Tecniche per addormentarsi](#)

Insonnia e risveglio notturno

Tra i **disturbi del sonno**, l'**insonnia** è uno dei più comuni e può manifestarsi attraverso il **risveglio notturno**, **difficoltà ad addormentarsi** o attraverso il **risveglio precoce**.

Capire le **cause dell'insonnia** è il primo passo per **migliorare la qualità del riposo**.

L'insonnia può essere occasionale, acuta o cronica quando si ripete almeno 3 volte a settimana ed è presente da più di 3 mesi ed è generalmente caratterizzata da:

- **difficoltà ad addormentarsi**, **frequenti risvegli notturni**, **risveglio precoce al mattino**.

Le cause dell'insonnia sono molteplici e spesso legate allo stile di vita dell'insonne, es.:

- assumere **droghe** psicotrope, sostanze nervine come la **caffeina**, **teina**, **alimenti come il cioccolato**, l'**alcol**,
- **cene abbondanti** con alimenti poco digeribili.
- **luci disturbanti** anche piccoli led, utilizzare prima di dormire **dispositivi retroilluminati**: computer, tablet, smartphone, TV e videogiochi, che emettono onde elettromagnetiche;
- ambiente **rumoroso**, **troppo freddo o caldo**;
- **letto**, rete, materasso e cuscini non adatti al confort individuale.

O a fattori fisiologici e psicologici che determinano soprattutto i risvegli notturni, tra i quali:

- **reflusso gastroesofageo, apnea notturna** (OSAS), **sindrome delle gambe senza riposo, nicturia** (frequente necessità di urinare), **ansia** e **stress**.

Tutti questi fattori **disturbano il sonno** in vari modi, in caso di reflusso è l'acido che risale che ti sveglia, o la mancanza d'ossigeno dell'apnea, **ansia**, stress e depressione possono influire su tutti i **disturbi del sonno** e sono più riconoscibili nel **risveglio notturno** che spesso avviene tra le 3 e le 5 del mattino.

Ansia e risveglio notturno tra le 3 e le 5 del mattino

I risvegli dovuti ai pensieri disturbanti avvengono generalmente nelle prime ore del mattino quando il nostro cervello è meno "occupato" provocando **ansia notturna** che dapprima si manifesta come una specie di sogno legato a preoccupazioni reali della nostra vita da svegli. Poi, in una specie di dormiveglia, i pensieri intrusivi e le preoccupazioni ingigantiscono e sembrano più gravi di quanto siano nella realtà, provocando ansia e tensione che permane anche da svegli.

L'ansia produce modificazioni del nostro corpo che da sdraiati nel letto non dovrebbero avvenire, come **l'aumento del battito cardiaco, della temperatura e sudorazione**, come se invece di essere a letto stessimo correndo.

Riprendere sonno dopo il risveglio notturno

Dopo il risveglio notturno è normale cercare di riprendere sonno, ma spesso non ci si riesce. Quando il risveglio è provocato dalla necessità di urinare solitamente dopo la minzione ci si riaddormenta. Dopo un reflusso di acido gastrico, eliminato il sapore acido e/o il bruciore in gola, spesso si riesce a riprendere sonno. Più difficile è riaddormentarsi se ci ha svegliati l'**ansia notturna. Rigirarsi continuamente nel letto** peggiora la situazione e aumenta la **difficoltà ad addormentarsi**.

Per ritrovare il sonno ci si deve rilassare con **tecniche per addormentarsi**, quali esercizi di respirazione, leggere un libro o stancarsi. A volte alzarsi e svolgere un'attività rilassante e tornare a letto solo quando si sente sonnolenza, anche se può sembrare "paradossale", ci permette di **interrompere il circolo vizioso mentale dei pensieri intrusivi e disturbanti** e riprendere sonno.

Sonno disturbato: smettere di svegliarsi e ottenere un sonno ristoratore

L'insonnia, così come gli altri **disturbi del sonno**, non vanno sottovalutati vanno affrontati seriamente con l'aiuto di specialisti ed eventualmente con specifiche terapie. Infatti, l'insonnia aumenta il rischio di **ipertensione**, malattie **cardiovascolari, diabete, obesità** e altre patologie anche gravi. Soluzioni fai da te con **farmaci** o **integratori come la melatonina** danno vantaggi minimi, non risolvono il problema e possono creare effetti collaterali pesanti durante il giorno.

L'insonnia si previene e si combatte con uno stile di vita sano adottando abitudini che devono diventare uno stile di vita:

- **andare a letto e svegliarsi** ogni giorno alla stessa ora, per regolare il ritmo circadiano **ciclo sonno-veglia**.
- **Adottare tecniche di rilassamento** prima di coricarvi, yoga, mindfulness, respirazione,
- **Evitare di assumere caffè**, non bere **alcolici** e **fumare** 2-3 ore prima di caricarvi.
- **Non bere** abbondante **acqua e liquidi** dopo cena per evitare la nicturia.
- **Non portare in camera** dispositivi digitali come smartphone, tablet, computer, videogiochi, non usare i dispositivi retroilluminati (compresa TV) almeno un'ora prima di dormire.
- **La stanza da letto** non deve essere troppo calda o fredda, il letto confortevole, assenza di luce e rumori.
- **Fare regolarmente attività fisica** durante la giornata evitando di allenarti la sera.
- **Fare pisolini** non superiori ai 15/20 minuti e mai dopo le 17.

Alimentazione e sonno: come mangiare per dormire bene

Per favorire un buon riposo notturno è sicuramente importante adottare [l'alimentazione equilibrata](#) e consumare una [cena](#) molto digeribile **2-3 ore prima di coricarsi. Gli elementi che non devono mancare sono:**

- **il triptofano** un [aminoacido essenziale](#) che favorisce la produzione di melatonina l'ormone che agisce regola il ciclo sonno veglia;
- **vitamine del gruppo B** intervengono nella regolazione del sonno facilitando la produzione di neurotrasmettitori come melatonina e serotonina l'ormone della serenità;
- **minerali** come **potassio, magnesio e selenio** favoriscono il rilassamento neuromuscolare.

Questi nutrienti si trovano principalmente in questi cibi che favoriscono il sonno, quali:

- [cereali integrali](#),
- latte e derivati come yogurt e formaggi come Grana Padano DOP che apporta i 9 aminoacidi essenziali, vitamin B2, B6 e [B12](#), è ricco di calcio, magnesio, [selenio](#) oltre a [zinco](#) ed è naturalmente privo di [lattosio](#),
- legumi e verdure di stagione.

Tecniche per addormentarsi

In caso di **difficoltà ad addormentarsi**, o riaddormentarsi, può aiutarvi il **“Metodo 4-7-8”** sviluppato dal medico statunitense Andrew Weil. Questa tecnica, che aiuta l'organismo a prendere sonno, si basa sul controllo del respiro per ottenere rilassatezza. L'esercizio, diminuisce il **cortisolo** (ormone dello stress) e la secrezione di adrenalina l'ormone scatenato dall'ansia che aumenta il [battito cardiaco](#).

Questa tecnica per addormentarsi si esegue così:

- Stanza e letto confortevoli come indicato sopra, posizione supina gambe leggermente divaricate, testa appoggiata sul solito cuscino.
- Lingua appoggiata agli incisivi superiori per tutto l'esercizio. I secondi contati mentalmente.
- Espira tutta l'aria dalla bocca.
- A bocca chiusa inspira dal naso per **4 secondi**;
- Trattieni il respiro per **7 secondi**.
- Espira dalla bocca per **8 secondi**.
- Ripeti la sequenza **3 volte**.

57 secondi potrebbero non essere sufficienti per rilassarsi e potete ripeterlo più volte, ma come per altre tecniche di mindfulness per ottenere buoni risultati occorre essere costanti e ripetete l'esercizio con continuità per alcune settimane. Potete praticarlo anche più volte al giorno seduti comodamente su una sedia al mattino o nel pomeriggio.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Prof. Gianluca Castelnuovo,

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Gu, H. J., & Lee, O. S. (2023). Effects of Non-Pharmacological Sleep Interventions in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3101.

Leonardi Fabio, Imparare a dormire, Guida pratica contro l'insonnia, *Ponte alle Grazie* (2024)

Staines, A. C., Broomfield, N., Pass, L., Orchard, F., & Bridges, J. (2022). Do non-pharmacological sleep interventions affect anxiety symptoms? A meta-analysis. *Journal of sleep research*, 31(1), e13451.

Whale, K., Dennis, J., Wylde, V., Beswick, A., & Gooberman-Hill, R. (2022). The effectiveness of non-pharmacological sleep interventions for people with chronic pain: a systematic review and meta-analysis. *BMC musculoskeletal disorders*, 23(1), 440.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.