

Un buon sonno aiuta l'atleta



Il passaggio dall'ora solare a quella legale fornisce lo spunto per ricordare alcune buone abitudini per il sonno. Se infatti con il cambio d'ora gli orologi interni dell'organismo hanno bisogno di ricalibrarsi, una corretta gestione del sonno nel corso dell'intero anno aiuta a mantenere uno stato di performance e di salute migliori.

1. La durata del sonno

Pur con le differenze individuali, le ricerche dimostrano che un individuo adulto necessita di almeno 7 ore di sonno per notte, che vengono elevate ad almeno 10 per un atleta di alto livello, in virtù delle differenti routine di allenamento. Normalmente, per un bambino o un ragazzo si raccomanda un minimo di 8-9 ore di sonno notturno.

2. La costanza negli orari

E' raccomandabile mantenere una certa regolarità negli orari sia nel coricarsi la sera, sia nel risveglio mattutino.

E' altresì consigliabile mantenere una fascia di rispetto di circa 30 minuti tra il momento in cui si va a dormire e quando si inizia il sonno vero e proprio: la lettura è un ottimo metodo, mentre è sconsigliato l'utilizzo di apparecchi elettronici, musica, televisione, videogiochi e cellulari appena prima di dormire.

Al mattino si consiglia di fissare una prima sveglia con circa 30 minuti di anticipo sull'ora in cui ci si dovrà effettivamente alzare (seconda sveglia), per permettere all'organismo una transizione naturale tra il sonno e l'inizio della routine operativa.

3. Un ambiente confortevole

Un buon sonno richiede un ambiente confortevole, privo di rumori e di luce filtrante, con una temperatura ambientale adeguata, tra i 16 e i 19 gradi. Assicurarsi che tali condizioni siano rispettate richiede un piccolo sforzo ma garantisce un riposo migliore.

4. L'alimentazione corretta

Il consumo di caffè o bevande alcoliche a cena influisce negativamente sul sonno, così come l'assunzione eccessiva di cibi difficili che inducono una digestione lenta e difficile, come fritti e grassi.

5. Il sonnellino

E' buona regola, specie per l'atleta studente, dedicare almeno 20-30 minuti pomeridiani al riposo, con un sonnellino dopo pranzo, non superiore ai 45 minuti per evitare di indurre uno stato di sonnolenza più profondo e di conseguente inerzia. In ogni caso, il riposo pomeridiano non sostituisce una regolare e consolidata pratica del sonno notturno.

di Alberto Bernacchi