



Dodow

TECNOLOGIE PER UN DOLCE DORMIRE

Solo metà degli italiani riposa le 7-8 ore necessarie (e il problema si è acuito dopo la pandemia). Ma prima di ricorrere ai farmaci, conviene affidarsi a una serie di dispositivi «intelligenti» che migliorano durata e qualità del sonno.

LA BUONA NOTTE

di Stefania Di Pietro

Ol (buon) sonno fa vivere meglio: ripara i tessuti, mantiene giovane il sistema cardiocircolatorio, favorisce la capacità di fissare i ricordi. Ma per un riposo davvero soddisfacente, tutti i meccanismi di regolazione devono lavorare in armonia.

«A controllare il sonno è il nostro cervello che viene ritmato da una serie di condizionamenti esterni, come la sveglia obbligatoria, l'esposizione alla luce, l'orario dei pasti e l'attività fisica. Dopo la pandemia, però, il nostro sonno ha perso di qualità» afferma Carolina Lombardi, responsabile Servizio di medicina del sonno all'ospedale San Luca e del Centro Auxologico di Milano.

Una recente ricerca condotta sulla piattaforma digitale Healthy Virtuoso ha evidenziato che superati il Covid e il lockdown abbiamo dormito in media 20 minuti in meno



Lampada Aura

ogni giorno, e soltanto il 44,8 per cento degli italiani riesce a riposare tra le 7 e 8 ore a notte. I più colpiti dall'insonnia post pandemica sono stati i giovani che ancora oggi fanno fatica ad addormentarsi.

«Ansie e preoccupazioni, insieme alla perdita dei ritmi circadiani, hanno modifica-

to la nostra propensione al sonno» continua Lombardi. E se il coronavirus ha tolto il riposo un po' a tutti, in generale l'insonnia rimane una patologia più frequente nelle donne, poiché rispetto all'uomo possiedono un orecchio vigile anche durante la notte.

«Gli stati fisiologici femminili, come gravidanza e menopausa, e le stimolazioni ormonali connesse, hanno inevitabilmente un impatto anche sul riposo notturno» sottolinea l'esperta.

Detto questo, il fai-da-te farmacologico è sempre da evitare: i sonniferi «consigliati dal passaparola» non sono mai una buona idea, la melatonina aiuta sì, ma da sola non basta. Meglio combattere il problema con le buone abitudini, ripristinando una routine attraverso orari fissi, e curando la cosiddetta «igie-

ne del sonno» Buoni sostituti dei sonniferi sono poi alcune terapie comportamentali che risolvono atteggiamenti scorretti, dando risultati efficaci se associati, in questo caso, a integratori a base di melatonina che assecondano il nostro orologio biologico.

Se l'insonnia però non ha nulla di patologico, oggi si può migliorarne la qualità del riposo notturno (e la sua durata) con una vasta gamma di dispositivi interattivi e domotici. «Esistono sistemi indossabili o ambientali che conciliano l'addormentamento, e sono un sostegno anche per il benessere diurno» conferma Lombardi. Eccone alcuni, «recensiti» da lei.

Auricolari Soundcore Sleep

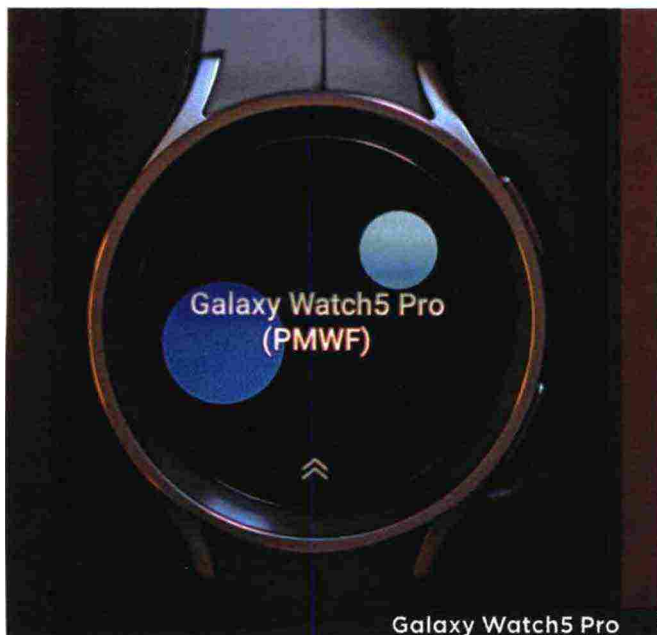
Messi a punto dalla cinese Anker Innovations, ammortizzano i rumori e hanno in dotazione una playlist di suoni naturali che conciliano il rilassamento, come il suono di pioggia, onde e vento. «Sono comodi e possono essere indossati comoda chi riposa sul fianco o si muove spesso durante il riposo, inoltre isolano dall'ambiente esterno».

Lampada Aura Anche i colori possono dare una mano a chi fa fatica ad addormentarsi, come quelli emessi dalla lampada Aura (dell'azienda Withings), caratterizzata da sensori che monitorano la respirazione e Led dinamici che riproducono le tonalità di alba e tramonto. «L'utilizzo di tablet o pc a letto sono nemici del riposo, mentre questi di-



Auricolari Soundcore Sleep

LA BUONA NOTTE



Galaxy Watch5 Pro



Amazfit Bip

spositivi rasserenano l'ambiente e possono favorirlo».

Così, quando arriva la sera, una luce rossa e calda stimola la produzione di melatonina, mentre i toni si raffreddano progressivamente al mattino con la simulazione dell'aurora.

Braccialetto Amazfit Bip

Da activity tracker diurno per il fitness, questo braccialetto, creato da Zepp Health, si trasforma in un sistema per agevolare il riposo, tenendo sotto controllo il livello di saturazione di ossigeno nel sangue e la frequenza cardiaca.

«Il controllo di questi parametri preserva il benessere notturno e al nostro risveglio, un grafico dettagliato servirà a capire se abbiamo dormito davvero bene. Controllando le tre fasi del sonno - leggero, profondo e Rem -scopriremo se eventuali anomalie sono eccezioni o se avvengono con costanza».

Dodow In alternativa, anche un metronomo luminoso può aiutare a contrastare i risvegli notturni o l'insonnia da jet lag. È l'idea dell'azienda svizzera Oscimed con Dodow: un dispositivo che proietta un fascio di luce blu sul soffitto (considerato in cromoterapia un colore rilassante), stimolando la sincronizzazione della respirazione al ritmo delle

sue pulsazioni luminose.

«È sufficiente inspirare quando il fascio si espande ed espirare quando si ritrae per provocare una sensazione di stanchezza e accelerare l'addormentamento, grazie alla stimolazione del meccanismo fisiologico di "baroriflesso", incaricato di riequilibrare il sistema nervoso autonomo e indurre il naturale stato di riposo».

Dream-Egg



Dream-egg Sfruttare il rumore bianco, quello prodotto dai fenomeni naturali, può essere un buon metodo per costruire una barriera sonora contro i rumori della città.

A consentirlo è Dream-egg che genera 20 suoni naturali, utili a stimolare il sonno dei neonati, ma efficaci pure per gli adulti. Leggero e poco ingombrante, «l'uovo acchiappa-sogni» può essere facilmente appeso al passeggino ed è ideale durante le sedute di yoga, trasportando acusticamente l'ascoltatore in un bosco o su un'isola deserta.

«Ora, con il nuovo progetto europeo Sleep revolution, ci stiamo focalizzando sui pazienti con apnee notturne in associazione proprio alle nuove tecnologie e ai sistemi di intelligenza artificiale, così da identificare il sospetto di un disturbo del respiro, suggerendo in anticipo la necessità di impostare una terapia specifica». Restituendo la notte a quanti l'avevano perduta. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA