

Il sonno **delle donne**



dorelan



Sonno Femminile: *variazioni, fasi della vita e sfide*

Se non dormiamo bene, abbiamo la certezza quasi matematica che la giornata inizi con il piede sbagliato: dopo una notte insonne, meno concentrazione, poca energia e umore altalenante sono il minimo. Questo vale per tutti, ma quando si parla di sonno esistono anche delle differenze di genere. Ci avevi mai pensato che le donne dormono, per costituzione ma anche a causa di fattori ormonali, in modo diverso dagli uomini? Lungo il corso della vita, la qualità del sonno al femminile attraversa varie fasi. Si passa dalla pubertà, in cui prevale il sonno profondo e quindi NREM, all'età fertile, con differenze in base alla fase

del ciclo mestruale, fino alla gravidanza, caratterizzata da un sonno notturno molto frammentato, e poi la menopausa, dove possono aumentare i disturbi del sonno come le apnee notturne. Dai 65 anni in avanti, più del 50% delle donne ha difficoltà a dormire, perché aumentano i risvegli notturni e quindi peggiora la continuità del sonno: lo dice la [Society for Women's Health Research](#). Oltre a questa predisposizione fisiologica, a mettere in crisi il sonno poi possono entrare in gioco anche altre situazioni di vita, come un bimbo piccolo o un lavoro stressante, con il rischio di dormire sempre meno bene.

Buona lettura

dorelan

Il sonno **delle donne**



1. Consigli per le donne che fanno **turni di lavoro notturni**

4

Ci sono alcune professioni che obbligano a lavorare anche quando si dovrebbe essere a letto.

2. Viaggiate molto? **Ecco qualche dritta**

6

Dormire bene può solo migliorare l'esperienza di viaggio. Purtroppo, però, a volte il sonno è il primo a rimetterci in termini di qualità.

3. Lo sai che il **co-sleeping** *col cane migliora la qualità del sonno?*

8

Secondo una ricerca le donne ci guadagnano in benessere se condividono il letto con il loro cane.

4. Qual è **il materasso** *più adatto al corpo femminile*

10

L'uomo e la donna hanno due corporature diverse, di conseguenza anche la scelta del materasso dovrebbe essere differente.

1. Consigli per le donne che fanno turni di lavoro notturni



Ci sono alcune professioni che obbligano a lavorare anche quando si dovrebbe essere a letto. Pensiamo al settore sanitario, dove medici e infermiere si ritrovano a trascorrere notti insonni se ci sono emergenze, o, nella migliore delle ipotesi, a dormire in modo frammentato, magari su improbabili brandine con materassi sottilissimi o datati, come spesso capita.

Restare svegli proprio quando il nostro orologio biologico ci dice di andare a dormire non è un toccasana per la salute, ma **i turni di notte si possono superare senza troppi problemi con alcuni stratagemmi che aiutano a regolarizzare il bioritmo**. I consigli che vi stiamo per dare arrivano da una fonte attendibile, il British Medical Journal, una delle più note riviste mediche britanniche, e si suddividono tra pre, durante e post turno.



INNANZITUTTO, NON VA SOTTOVALUTATA L'IMPORTANZA DEL PISOLINO, DA FARE PROPRIO IL POMERIGGIO PRIMA DI ANDARE AL LAVORO.

Ma è qualcosa di più del famoso power nap, che in genere non supera il quarto d'ora, perché **la sua durata ideale si aggira intorno ai 60-90 minuti**. Diciamo che si tratta di un pisolino rinforzato.

DURANTE IL TURNO, SE POSSIBILE, L'IDEALE SAREBBE FARE DEI BREVI RIPOSINI DI VENTI MINUTI O MEZZ'ORA AL MASSIMO:

questo è l'unico modo per non entrare nella fase di sonno profonda (NREM) ed evitare quindi di risvegliarsi un po' intontiti.

Alla fine del turno e una volta a casa, **l'obiettivo sarebbe recuperare il sonno perso, ma non nella sua totalità: sono sufficienti tra i 90 e i 180 minuti**, che equivalgono a uno o due cicli di sonno.



Dopodiché, **fare una camminata all'aperto** è un ottimo modo per stimolare il ritorno al normale ticchettio del nostro orologio biologico, oltre a **cercare di andare a dormire sempre alla solita ora, nelle serate successive**, per regolarizzare di nuovo il sonno.



2. Viaggiate molto?

Ecco qualche dritta



Può essere per una vacanza, oppure per motivi di lavoro. In ogni caso, dormire bene può solo migliorare l'esperienza di viaggio. Purtroppo, però, tra alzatacce per prendere l'aereo, un po' di agitazione e fusi orari diversi, il sonno è il primo a rimetterci in termini di qualità.

Si chiama *travel fatigue* e indica tutti quei fattori fisici e psicologici che, sommati, possono causare **stress durante un viaggio**, mettendo a rischio il riposo notturno. Stiamo parlando, per esempio, dell'ansia di perdere una coincidenza o il bagaglio, ma anche di irregolarità intestinale, dell'aria pressurizzata dell'aereo che può causare disidratazione, di pesantezza di gambe dovuta a periodi prolungati a sedere, e tanto altro.

Per non parlare del **jet lag**, un problema legato a doppio filo con il sonno quando i voli sono intercontinentali e attraversano più fusi orari. Può durare qualche giorno ma anche prolungarsi, fino a quando il nostro ritmo circadiano non si riadatta all'ora locale.

Ci si mette poi anche il **first night effect**, che entra in gioco quando dormiamo per la prima volta in un posto non familiare. **Di solito dura solo una notte, ma anche qui dipende da dove si dorme e anche dalla qualità del materasso.**





COSA SI PUÒ FARE QUINDI PER TENERE SOTTO CONTROLLO E ATTUTIRE I PROBLEMI LEGATI AL SONNO DURANTE UN VIAGGIO?

Organizzare in anticipo tutto quello che è possibile, per non incappare nell'ansia pre-partenza. **Cercare di fare dei pisolini mentre siete in viaggio**, a bordo dei mezzi di trasporto, che siano aerei, treni o autobus. Per alcune non è un problema, per altre sì. Allora in questo caso, meglio scegliere orari di viaggio notturni che facilitano il sonno. **Un cuscino da viaggio gonfiabile, un abbigliamento comodo, ma anche un app che riproduce rumori bianchi** come lo scrosciare di una cascata, possono creare quel giusto comfort che aiuta a rilassarsi e addormentarsi. C'è anche chi in volo approfitta per farsi un trattamento di bellezza con delle maschere in tessuto usa e getta che, con il loro profumo, ti fanno sentire un po' come a casa.



3. *Lo sai che il* **co-sleeping** *con il cane migliora* *la qualità del* *sonno?*



In genere quando si parla di co-sleeping ci si riferisce al periodo in cui un bebè dorme vicino ai genitori.

Gli esperti sostengono che **il piccolo dorme meglio perché il contatto con la mamma migliora la qualità del sonno, e anche per i genitori, non più costretti ad alzarsi non appena sentono un vagito, la notte è meno stressante** e al risveglio sono più riposati. Ma l'argomento è molto controverso e si divide tra chi consiglia il bed sharing (il piccolo trascorre la notte nel lettone con mamma e papà) e chi il room sharing (bimbo e genitori dormono in due letti separati ma vicini).





Ma c'è un'altra notizia interessante sempre legata al tema co-sleeping, vista però da un punto di vista diverso: dormire con il cane. Considerando che nelle case degli italiani se ne contano oltre 10 milioni (fonte LAV), siamo certi sia una notizia che interessi a molti.



IN BASE A UNA RICERCA CONDOTTA DA DUE DOTTORESSE DEL CANISIUS UNIVERSITY DI BUFFALO, LE DONNE CI GUADAGNANO IN BENESSERE SE CONDIVIDONO IL LETTO CON IL LORO CANE

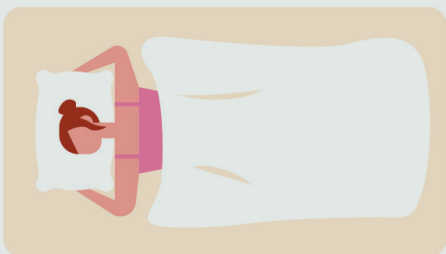
perché gli animali trasmettono una sensazione di maggiore comfort, oltre a essere percepiti come una presenza che disturba meno in termini di qualità del sonno e non crea interruzioni, come spesso può capitare invece se si dorme con il partner. La vicinanza del cane durante la notte crea anche un senso di protezione, che i gatti invece non trasmettono, e anche questo contribuisce a farle dormire più serene. Ma questo non è l'unico studio condotto sul tema: secondo la rivista Sleep Health, **dormire con un animale migliora anche la qualità del sonno da parte di bambini e adolescenti** tra gli 11 e i 17 anni.

4. Qual è **il** **materasso** *più adatto al* *corpo femminile*



Partiamo da qui: l'uomo e la donna hanno due corporature diverse e questo è un dato di fatto. Di conseguenza anche la scelta del materasso dovrebbe essere differente. Ma non è affatto scontato. Anzi, in una coppia etero, si finisce per prediligere il più delle volte l'esigenza maschile che ricade così su un materasso dalle imbottiture sostenute, maggiormente in sintonia con la corporatura più pesante rispetto alla donna.

Il punto dolente è che non si valutano nello stesso modo le forme del corpo femminile. Dal seno ai glutei fino alle spalle più piccole, le curve di una donna avrebbero bisogno di un materasso realizzato con strati di imbottitura in grado di accoglierle. Pensiamo infatti alle donne che preferiscono dormire accoccolate su un lato: se la loro spalla e il fianco non sono "assorbiti" in modo adeguato dal materasso, la percezione di scomodità sarà molto più alta rispetto a un uomo che ha un bacino dalle forme più lineari. I casi sono quindi due.



**PER LE DONNE SINGLE,
CHE AL MOMENTO DELLA
SCELTA DI UN MATERASSO
DEVONO SODDISFARE
SOLO LE LORO ESIGENZE,
IL CONSIGLIO È QUELLO
DI PREDILIGERE
UN PRODOTTO
CARATTERIZZATO DA
STRATI SUPERFICIALI PIÙ
MORBIDI,**

in particolare se preferiscono dormire su un fianco, così la spalla troverà un rifugio comodo, oltre a optare per un cuscino di media altezza.

**SE INVECE SIETE UNA
COPPIA ETERO, LA
DIFFERENZA TRA LE
DUE CORPORATURE PUÒ
TROVARE UN PUNTO DI
INCONTRO. COME?**

Scegliendo **un materasso con imbottiture più ricche e diversificate**, così la persona dalla corporatura più leggera sfrutterà gli strati superficiali, più soffici e accoglienti, mentre quella più massiccia godrà dei benefici della parte che costituisce il cuore del materasso, quindi più sostenuta.



dorelan
dormire bene vivere meglio
