

# IL SONNO

Perchè dormire è importante per la nostra salute fisica e mentale?

Il sonno, insieme all'alimentazione, all'attività fisica e alla gestione dello stress, è uno dei pilastri fondamentali per il benessere umano.



## Quanto dovremmo dormire?

Un adulto ha un fabbisogno minimo di 7 ore di sonno. Il proprio bisogno di sonno è però influenzato da:

- stato di salute generale
- attività quotidiane
- disturbi del sonno

## Mancanza di sonno

La privazione di sonno sul lungo periodo può provocare alcuni effetti collaterali quali:

- sensazione di insoddisfazione
- problemi di apprendimento e organizzazione quotidiana e accademica
- cambiamenti di umore, tra cui sensazioni di stress, ansia o irritabilità
- mancanza di energia
- peggioramento della memoria



## Sonno e attività fisica

Praticare attività fisica aiuta a migliorare la qualità del sonno. In particolare

- Svolgere attività aerobica di prima mattina
- Fare una camminata di almeno 10 minuti consecutivi al giorno
- Evitare allenamenti estenuanti nelle ore del sonno, preferire invece allenamenti di yoga o di stretching per favorire il rilassamento

## Fonti

- [www.my-personaltrainer.it](http://www.my-personaltrainer.it)