

L'IGIENE DEL SONNO!

QUALI SONO LE STRATEGIE PER PROMUOVERE
LA QUALITÀ E LA QUANTITÀ DI SONNO E QUALI POSSONO ESSERE
I RISVOLTI POSITIVI PER GLI ATLETI?



MATTEO RE, EX ATLETA E APPASSIONATO DI SCI, È PSICOLOGO LAUREATO NEL CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA COGNITIVA APPLICATA PRESSO L'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA CHE HA CERCATO NEL SUO PERCORSO DI STUDI DI CONIUGARE LA PASSIONE SPORTIVA CON L'AMBITO ACCADEMICO-SCIENTIFICO. HA REALIZZATO UNA TESI Sperimentale presso il LABORATORIO DI PSICOFSIOLOGIA DEL SOGNO E DEL SONNO DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA CON RESPONSABILE IL PROF. VINCENZO NATALE. LA COLLABORAZIONE CON IL PROF. MARCO COSTA, PROFESSORE ASSOCIATO PRESSO IL DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA «RENZO CANESTRARI» DELL'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA E RESPONSABILE DEL LABORATORIO DI PSICOLOGIA AMBIENTALE E PSICOACUSTICA, HA PORTATO ALLA PUBBLICAZIONE DEL LAVORO SULLA RIVISTA INTERNAZIONALE DI RICERCA SUI RITMI BIOLOGICI E MEDICI «CHRONOBIOLOGY INTERNATIONAL».

La depravazione del sonno, come è stato descritto negli ultimi due articoli di questa rubrica, può avere un impatto negativo sulle prestazioni fisiche e mentali degli atleti fino ad arrivare anche ad aumentare il rischio di infortuni. Il fatto che gli sciatori siano spesso costretti a rispettare dei rigidi programmi di gara e di viaggio e a mantenere un allenamento rigoroso, può interferire con la loro capacità di ottenere un sonno di qualità. Che cosa poter fare allora per cercare concretamente di evitare questi problemi, si potrebbe giustamente domandare l'atleta? Lo vedremo in questo articolo in cui verranno descritte alcune delle strategie di «igiene del sonno» consigliate dagli esperti del settore e descritte in molte delle ultime ricerche applicate alla psicologia dello sport. Le strategie più utilizzate che vedremo assieme saranno l'estensione del sonno, il famoso «power nap» e alcune delle tecniche di igiene del sonno (che verranno riassunte in una tabella alla fine di questo articolo).

Ma partiamo con ordine, prima di tutto che cosa si intende quando si parla di igiene del sonno? Con questo termine si fa riferimento a tutti quei comportamenti che favoriscono la qualità e la quantità del nostro sonno. In primo luogo, si tratta di evitare tutti quei comportamenti che possono interferire con il ciclo sonno-veglia e in secondo luogo di assumere, invece, quelli che possono favorire un buon riposo notturno. Secondo alcuni ricercatori queste strategie dovrebbero essere incorporate all'interno della routine del sonno dell'atleta ed utilizzate ogni notte prima di coricarsi a letto, ma anche durante i voli transmeridiani, con l'obiettivo di promuovere le condizioni ottimali di sonno che, come a lungo è stato descritto in questa rubrica, sono tra gli ingredienti primari per una prestazione atletica ottimale, nonché per un buon recupero post-gara e post-allenamento.

Questo tema non andrebbe preso alla leggera, secondo alcuni studi, infatti, quasi il 70% degli atleti d'élite mostra un sonno peggiore rispetto al solito la notte prima di una competizione importante. Questo disturbo temporaneo del sonno che si viene spesso a creare, può essere provocato dalla rottura delle abituali routine del sonno, dal jet lag o dall'ansia pre-ga-

ra. Le ricerche hanno sottolineato come in questi casi il sonno degli atleti sia spesso altamente frammentato e mostri una bassa efficienza e durata. Se provate a pensarci, a quanti di voi sarà capitato almeno una volta di aver avvertito una diminuzione della propria concentrazione, della propria precisione, della propria resistenza, della propria forza, della propria memoria o un rallentamento dei propri tempi di reazione (muscolari e cognitivi) dopo aver dormito male la notte prima di una gara? Questi aspetti, uniti ad altri processi fisiologici e metabolici, possono essere influenzati da una cattiva qualità e quantità di sonno, motivo per cui sarebbe quanto mai basilare avere cura della propria igiene del sonno.

Avere delle cattive abitudini e routine legate al riposo notturno, oltre a fattori fisiologici ed ambientali, può contribuire al manifestarsi di alcuni disturbi come quelli del ritmo circadiano del sonno e della veglia che, come caratteristica, possono provocare insomnia ed eccessiva sonnolenza. I disturbi del sonno negli atleti, infatti, sono più frequenti di quanto si possa immaginare. Oltre alla notte prima di una gara, è stato studiato che il secondo periodo critico in cui sono comuni i disturbi cronici del sonno negli atleti è proprio durante i periodi di allenamento intensi. Durante questi periodi, come detto, sono comuni i disturbi cronici del sonno, una scarsa igiene del sonno e la cosiddetta «sindrome dal sovallenamento», ovvero uno stato di sovallenamento causato da un aumento improvviso o eccessivo del carico di lavoro senza però un adeguato recupero. Spesso è caratterizzato da indolenzimento muscolare, insomnia, tendiniti, ir-





ritabilità, apatia, perdita di appetito e soprattutto da un continuo stato di stress psicofisico che danneggia le prestazioni atletiche e abbassa le difese immunitarie. In questi casi il disturbo del sonno potrebbe rappresentare proprio uno dei campanelli d'allarme per riconoscere questo problema.

Se da un lato, quindi, la depravazione del sonno può peggiorare le prestazioni sportive con un particolare declino nell'esecuzione di specifiche abilità, dall'altro una sua estensione può, invece, incrementarle! Studi condotti su atleti di diversi sport hanno evidenziato come il prolungamento del sonno (spesso a dieci ore per notte) possa provocare un significativo miglioramento di molti parametri prestazionali tra cui l'accuracy e la precisione di specifici gesti tecnici ma anche i tempi di sprint, la prontezza dei riflessi ed i tempi di reazione. Non solo, si è osservato anche un miglioramento dello stato d'animo, dei livelli d'umore e dei livelli di stanchezza e sonnolenza diurna. Questi risultati dimostrano come l'estensione del sonno possa concretamente migliorare le prestazioni degli atleti a livello fisico, psicologico ed emotivo. Il sonno in effetti è una funzione corporea essenziale che spesso non riceve sufficiente attenzione in ambito sportivo, quando invece molti studi hanno dimostrato come esso sia implicato in molti dei processi e dei meccanismi legati alla pratica sportiva. Sport come lo sci alpino in cui viene richiesta molta forza, destrezza, velocità, flessibilità, resistenza ma anche molta tecnica e precisione, richiedono all'atleta, più che mai, un buon sonno per poter raggiungere il pieno potenziale e per massimizzare il recupero sia fisico che mentale. Oltre all'aspetto fisico-muscolare, infatti, anche il «ramo» psicologico ed emotivo dell'atleta è fortemente legato alle sue prestazioni e non dovrebbe essere disturbato, cosa che invece una scarsa igiene del sonno può fare. Per tutti questi motivi gli esperti del settore consigliano caldamente agli atleti di adottare tutta una serie di buone pratiche e di strategie di igiene del sonno che troverete riassunte schematicamente nella tabella alla fine di questo articolo.

Oltre all'estensione del sonno, un'altra strategia molto studiata riguarda il *napping*, ovvero la famosa pennichella o riposo pomeridiano. In realtà il *power*

↑
Non sono pochi gli atleti che dormono male la notte prima di una gara, tra emozione e tensione, ma il secondo motivo di disturbo del sonno avviene nei giorni di allenamento particolarmente intenso

STRATEGIE E PRATICHE DI IGIENE DEL SONNO

→ **AVERE** una routine pre-sogno rilassante che aiuti a richiamare il sonno in modo automatico (leggere, fare un bagno caldo, meditare, usare tecniche di visualizzazione creativa ecc.)

→ **CERCARE** di mantenere il più possibile degli orari di addormentamento e di risveglio regolari (inclusi i fine settimana e le festività) e quanto più possibile concordi con la propria tendenza naturale al sonno.

→ **EVITARE** di utilizzare il letto per svolgere qualunque altra attività che non sia dormire.

→ **SE NON** si riesce a prendere sonno evitare di sforzarsi di dormire ma alzarsi, uscire dalla camera da letto, e fare qualunque altra cosa (possibilmente non troppo attivante) fino a che non ci si sente assonnati e pronti a dormire.

→ **GARANTIRE** un ambiente confortevole, silenzioso, buio e con una temperatura adeguata (evitare l'eccesso di caldo o di freddo).

→ **EVITARE** l'assunzione di troppi liquidi prima di coricarsi

per diminuire il rischio di doversi alzare la notte per andare in bagno.

→ **EVITARE** se possibile la caffeina o altre sostanze attivanti nelle ore serali.

→ **EVITARE** di consumare alcolici poco prima di andare a letto (può influenzare il nostro sonno profondo e rendere il riposo frammentato).

→ **EVITARE** un esercizio fisico serale troppo intenso e/o che sottraggia tempo al sonno.

→ **LIMITARE** o evitare il fumo

→ **MEGLIO NON** esporsi alla luce blu degli schermi nell'ultima ora prima di andare a dormire (se proprio bisogna usare il computer alla sera, considerare nelle impostazioni di regolare la luminosità riducendo la luce blu o usando degli occhiali con le lenti anti luce blu).

→ **CERCARE** di esporsi alla luce intensa al risveglio al mattino.

→ **EVITARE** i power nap soprattutto dopo le 16.00/17.00.

→ **AL RISVEGLIO** abbreviare l'inerzia del sonno (sensazione di intontimento e disorientamento) con una doccia, esercizio fisico lieve, assunzione di caffè ed esposizione alla luce.

nap, termine diffuso circa dieci anni fa da Matthew Walker, secondo alcuni studi sembra essere in grado di migliorare la prontezza dei riflessi, i tempi di reazione, la sonnolenza e le performance cognitive, fisiche e mnemoniche degli atleti, anche se non per tutti e così. Le raccomandazioni sono, in questo caso, di non superare i 20 minuti di durata e che il *power nap* non venga fatto dopo le 16:00 per non avere un effetto controproducente sul riposo notturno. Tuttavia è veramente difficile trovare una formula esatta che funzioni con tutti allo stesso modo, esistono infatti, e non è solo questo il caso, delle differenze individuali e delle predisposizioni biologiche e genetiche con cui non si può fare a meno di scontrarsi.

Arrivati al fondo di questo articolo, vediamo assieme quali sono le strategie di igiene del sonno di cui è stata ricordata l'importanza durante tutto questo articolo. Anche se a prima vista potranno sembrare banali, ricordo che in realtà sono il frutto di molte misurazioni e lavori scientifici e che una loro messa in pratica può concretamente essere d'aiuto all'atleta.