

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 AP-
PASSIONATO DI SCI, È PSICO-
LOGO LAUREATO NEL CORSO
DI LAUREA MAGISTRALE IN
PSICOLOGIA COGNITIVA AP-
PLICATA PRESSO L'UNIVER-
SITÀ DI BOLOGNA CHE HA
CERCATO NEL SUO PERCOR-
SO DI STUDI DI CONIUGA-
RE LA PASSIONE SPORTIVA
CON L'AMBITO ACCADEMI-
CO-SCIENTIFICO.

HA REALIZZATO UNA TESI
SPERIMENTALE PRESSO IL
LABORATORIO DI PSICOFI-
SIOLOGIA DEL SOGNO E DEL
SONNO DELL'UNIVERSITÀ DI
BOLOGNA CON RESPONSA-
BILE IL PROF. VINCENZO NA-
TALE. LA COLLABORAZIONE
CON IL PROF. MARCO COSTA,
PROFESSORE ASSOCIATO
PRESSO IL DIPARTIMENTO DI
PSICOLOGIA «RENZO CANE-
STRARI» DELL'UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA E RESPONSA-
BILE DEL LABORATORIO DI
PSICOLOGIA AMBIENTALE E
PSICOACUSTICA, HA POR-
TATO ALLA PUBBLICAZIONE
DEL LAVORO SULLA RIVISTA
INTERNAZIONALE DI RICER-
CA SUI RITMI BIOLOGICI E
MEDICI «CHRONOBIOLOGY
INTERNATIONAL».

La privazione del sonno, come è stato de-
scritto negli ultimi due articoli di questa ru-
brica, può avere un impatto negativo sul-
le prestazioni fisiche e mentali degli atleti
fino ad arrivare anche ad aumentare il ri-
schio 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 con-
cretamente di evitare questi problemi, si potrebbe giu-
stamente domandare l'atleta? Lo vedremo in questo
articolo in cui verranno descritte alcune delle strate-
gie di «igiene del sonno» consigliate dagli esperti del
settore e descritte in molte delle ultime ricerche ap-
plicate alla psicologia dello sport. Le strategie più uti-
lizzate 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 ta-
bella alla fine di questo articolo).

Ma partiamo con ordine, prima di tutto che co-
sa si intende quando si parla di igiene del sonno? Con
questo termine si fa riferimento a tutti quei compor-
tamenti che favoriscono la qualità e la quantità del no-
stro 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 dovreb-
bero essere incorporate all'interno della routine del
sonno dell'atleta ed utilizzate ogni notte prima di co-
ricarsi 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 pre-
stazione atletica ottimale, nonché per un buon recu-
pero post-gara e post-allenamento.

Questo tema non andrebbe preso alla leggera, se-
condo 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 abi-
tuali 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 frammenta-
to 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 (mu-
scolari e cognitivi) dopo aver dormito male la notte
prima di una gara? Questi aspetti, uniti ad altri pro-
cessi fisiologici e metabolici, possono essere influen-
zati 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 ri-
poso notturno, oltre a fattori fisiologici ed ambientali,
può contribuire al manifestarsi di alcuni disturbi co-
me quelli del ritmo circadiano del sonno e della veglia
che, come caratteristica, possono provocare insonnia
ed eccessiva sonnolenza. I disturbi del sonno negli at-
leti, infatti, sono più frequenti di quanto si possa im-
maginare. Oltre alla notte prima di una gara, è sta-
to studiato che il secondo periodo critico in cui sono
comuni i disturbi cronici del sonno negli atleti è pro-
prio durante i periodi di allenamento intensi. Duran-
te questi periodi, come detto, sono comuni i distur-
bi cronici del sonno, una scarsa igiene del sonno e la
cosiddetta «sindrome dal sovrallenamento», ovvero
uno stato di sovrallenamento causato da un aumen-
to improvviso o eccessivo del carico di lavoro senza
però un adeguato recupero. Spesso è caratterizzato
da indolenzimento muscolare, insonnia, 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 privazione 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'accuratezza 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 riposino 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-sonno 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 sottragga 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 caffeina 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. ❄