

Sonno e rigenerazione

Un sonno ristoratore è un prerequisito fondamentale per lo sport e per la vita di tutti i giorni. Solo dormendo in modo adeguato potrai sfruttare tutto il tuo potenziale.

Attenzione, però! Secondo numerosi studi, anche se lo sport accentua la profondità del sonno, i suoi effetti sul **sonno lento profondo** (costituito dagli ultimi due tempi) sono verificabili solo se lo sportivo utilizza più del 60% della capacità respiratoria durante la sua attività.

Inoltre, lo sport praticato intensivamente prolunga il tempo del sonno e modifica la sua qualità: lo sportivo si addormenta più velocemente, il sonno lento profondo è più lungo mentre il **sonno paradossale** (rappresentato dalla fase dei sogni e costituisce il 25% della durata totale del sonno) si accorcia.

L'importanza del sonno

Dormire bene è alla base di una vita sana e di qualità. In particolare, è necessario per tutti coloro che fanno sport perché hanno specialmente bisogno di attivare il processo di recupero fisico. Se dormi poco, la qualità della tua vita e delle tue performance subirà un calo.

Perché il sonno è necessario

Si consiglia di dormire tra le sette e nove ore a notte per permettere al corpo di ricaricarsi in modo giusto. Durante questo tempo, il cervello si rigenera, gli scarti vengono eliminati e la corteccia celebrale fa una pausa per evitare sovraccarichi. Mentre dormi, l'intero organismo si riposa dalle fatiche quotidiane e dagli allenamenti.

“l'attività fisica migliora il riposo e il riposo migliora l'attività fisica”

Lo sport e il sonno

Gli effetti positivi dell'attività fisica sul sonno si traducono in diversi modi. Durante il SLP (**sonno lento profondo**), gli ormoni di crescita cellulare, che permettono di ricostruire i tessuti muscolari, sono attivati in numero elevato.

Il SLP (**sonno lento profondo**) provoca inoltre una diminuzione dell'eccitabilità delle cellule del cervello, e poiché queste comandano i muscoli, ciò comporta il loro rilassamento generale. Le cellule muscolari si rigenerano e ricostruiscono le loro riserve di energia. Con l'attività fisica il tuo corpo raggiungerà una temperatura più bassa durante il sonno, e questo favorirà la sintesi proteica. Il riposo notturno nel quale devi

preoccuparti di immergerti, ti permetterà di eliminare più rapidamente le tossine e gli scarti accumulati dall'organismo, processo questo estremamente necessario. Più profondamente dormi e migliori saranno e tue performance sportive: è questo il risultato di uno studio condotto da uno scienziato statunitense in merito al rapporto sonno/sport. In particolare, le fasi di sonno profondo vengono prolungate dopo l'attività fisica; al contrario, la mancanza di sonno riduce coordinazione, durata e velocità. Se non concedi al tuo corpo un tempo sufficiente per il recupero, la tua resa sportiva ne risentirà.

Tutto quello che c'è da sapere sul sonno

La cosa più importante è che tu dorma quanto ne hai realmente bisogno. La quantità di sonno necessaria dipende dall'età e dai cambiamenti nel corso della vita. Inoltre, ciò che più conta non sono le ore ma piuttosto la qualità del riposo: fasi lunghe e profonde indicano un riposo migliore. Gli ormoni della crescita responsabili dello sviluppo muscolare sono prodotti proprio in questa fase e permettono al tuo sistema immunitario di rigenerarsi in modo appropriato.

Consigli pratici per dormire bene: sonno, alimentazione & Co

Affinché la relazione tra te che pratichi sport e il tuo sonno funzioni in modo ottimale, è necessario prendere qualche precauzione:

- Più il tempo di veglia è lungo e più il sonno dovrà esserlo. Se dormi meno di quanto hai bisogno, la qualità di **sonno paradossale** diminuisce. Se la durata del sonno è veramente troppo breve, allora la tua salute, dato che sei uno sportivo, è in pericolo.
- Se fai fatica ad addormentarti oppure a dormire, dovresti evitare già dal pomeriggio di bere caffè e altre bevande e cibi eccitanti come il tè verde e nero, cacao e bevande energetiche. La caffeina rimane in circolo nel tuo corpo fino a sette ore dall'assunzione. Anche l'alcol può interferire con il sonno: anche se dopo un paio di bicchieri potresti avere la sensazione di addormentarti facilmente, in realtà le fasi di sonno profondo – e dunque tutto il riposo – saranno alterate. Inoltre, attenzione a verdura cruda e cibi grassi, che rimarranno nel tuo stomaco a lungo rendendo difficoltosa la digestione e compromettendo il sonno. **È tutta questione di timing....**

*HIITLAB – “ottimizza performance e recupero” ARTICOLO n.9 ELABORATO da Felice Colasanto **colasantoLAB a.s.d.***

- Segui il tuo ritmo naturale. Cerca di coricarti sempre alla stessa ora: questo tipo di “rituale” ha un effetto rilassante sul corpo.
- Predisponi un ambiente adatto. Un ambiente fresco facilita il sonno. Aera la tua stanza prima di andare a dormire per avere una temperatura ideale.
- Non cenare subito prima di coricarti. Cerca di finire la cena almeno una o due ore prima di andare a letto.
- Relax! Concederti del tempo per staccare la spina prima di andare a dormire ridurrà la tensione e lo stress che potrebbero compromettere il sonno. Un bagno caldo, una sauna oppure esercizi di respirazione sono alcune opzioni.
- Goditi un bicchierino... infusi di erbe, latte e miele oppure la ricetta segreta della nonna: qualunque cosa tu preferisca, una bevanda calda ti aiuterà a rilassare anima e corpo.
- Lascia le preoccupazioni fuori dalla camera da letto. Dimenticati dei problemi della giornata prima di andare a letto!

Se vuoi approfondire maggiormente l’argomento vai su:

<http://colasantolab.it/esercizio-fisico-e-sonno/>

in questa parte, tra gli approfondimenti del sito, troverai interessanti suggerimenti pratici/filmati per migliorare la qualità del sonno.

prof. Felice Colasanto
colasantoLAB a.s.d.