



Il Gruppo di Studio Disturbi Respiratori del Sonno (SIMRI) Ha partecipato all'iniziativa “*M'illumino di Meno*” Giornata Nazionale del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili, 16 febbraio 2023, inviando il decalogo per un sonno ecologico

IL CUORE VERDE DEL SONNO

Decalogo per un sonno ecologico e salutare per una vita migliore

Il sonno è essenziale per una buona salute e regola molte attività biologiche, immunologiche, metaboliche e neuro-cognitive.

- 1) Un sonno insufficiente o irregolare o la presenza di disturbi respiratori del sonno possono danneggiare la salute e indurre uno stadio pro-infiammatorio e aumentare la vulnerabilità alle infezioni, tra cui il COVID-19.
- 2) Ridurre il tempo di utilizzo dei dispositivi elettronici prima di dormire, che interferiscono con la produzione di melatonina, con un risparmio energetico. Tenere i dispositivi elettronici (TV, computer, cellulari) fuori dalla camera da letto
- 3) Mantenere la temperatura in camera da letto intorno ai 20-22°C permette un risparmio energetico e riduce il rischio di morte in culla (SIDS)
- 4) Programmare le ore di sonno in base agli orari della luce solare
- 5) Prediligere materiali naturali (cotone e seta) per la biancheria ed evitare la scelta di copriletto e biancheria sintetici
- 6) Praticare sport all'aria aperta, soprattutto la mattina, per favorire la regolazione il ritmo circadiano e migliorare il sonno
- 7) Passare tempo all'aria aperta favorisce la produzione di vitamina D, correlata ad una buona qualità del sonno
- 8) Evitare l'esposizione al fumo, che danneggia il respiro e peggiora l'inquinamento ambientale e scegliere una dieta salutare per evitare obesità che peggiora i disturbi respiratori del sonno

9) Attenzione all'inquinamento acustico, evitare rumori forti prima dell'addormentamento

10) Evitare consumo di caffeina nelle ore serali per avere un sonno migliore

