

INSONNIA FREQUENTE? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

I principali attivi per l'integrazione sono: **Melatonina**, ormone fisiologico che regola il ritmo sonno-veglia e aiuta nella fase di addormentamento e nei casi di jet-lag e lavoro a turni, utile soprattutto **se si ha difficoltà a prendere sonno**. In caso di **risvegli notturni e sensazione di stanchezza al risveglio**, risulta efficace associare **Melatonina e Valeriana**, in modo da agire a 360° su tutte le fasi del sonno per un riposo di qualità. Inoltre, in tutti i casi di insonnia è utile assumere integratori a base di **Magnesio**, perché aiutano a **ridurre lo stress, rilassare i muscoli e migliorare la qualità del sonno**.



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



PROVATE TUTTE PER DORMIRE?



ALIMENTAZIONE,
BUONE ABITUDINI
E INTEGRATORI

 **FARMACIA
INTERNAZIONALE**
della Dott.ssa Luzzo LAMEZIA TERME (CZ)

 **FARMACISTI
PREPARATORI**
Comunità Scientifica per la tua salute

L'INSONNIA molto raramente è una patologia, è invece la conseguenza di svariate condizioni che portano a **un'insufficiente durata e qualità del sonno**. Non è necessario stare svegli tutta la notte, ma presentare uno dei sintomi elencati qui a lato per rientrare nel 20% della popolazione che ne soffre. **Avere un sonno non ristoratore può causare danni all'organismo** e col tempo può **contribuire allo sviluppo di malattie e disturbi**.

Possibili sintomi: difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni, risveglio precoce, sonno non riposante.

Spesso collegata a: attività serali troppo eccitanti, consumo eccessivo di alcool e fumo, uso serale di *device*, ritmi di vita frenetici e stressanti.

Fattori di rischio: ansia, stress, digestione lenta.



Chiedi al tuo Farmacista come adottare **una corretta igiene del sonno** unendo uno stile di vita sano a un'adeguata integrazione.

LO SAPEVI CHE... Il magnesio ha un importante **ruolo nel supportare la normale funzione del sistema nervoso** ed è coinvolto inoltre nella **produzione di energia**: quando è carente possiamo soffrire di **stanchezza, affaticamento e tensione muscolare**. Chiedi un consiglio sulla sua assunzione soprattutto nei periodi di maggiore stress.

SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE L'INSONNIA



Il primo passo è **l'ABC della buona salute**: evitare caffè, alcool e fumo la sera, fare una cena leggera, non fare riposini diurni, avere orari regolari. **Limitare l'uso di apparecchi elettronici prima di mettersi a letto: la luce blu** proveniente da dispositivi retroilluminati come telefoni cellulari, monitor di computer e tablet (dalla quale ricordiamo che è sempre bene proteggersi, chiedi come al tuo Farmacista) **imita la luce del giorno e stimola la veglia**.



Quando **il flusso di pensieri legato ai diversi aspetti della quotidianità e alla loro organizzazione** affolla la mente, pressoché ininterrottamente e con prepotenza, si parla di **carico mentale o mental load**. Colpisce prevalentemente le donne e le mamme ed è importante imparare a gestirlo perché può causare sensazioni negative come **ansia, stress, senso di fallimento e di oppressione** e portare a disturbi come **l'insonnia e stanchezza cronica**.



Bastano anche **30 min/die di attività motoria per favorire il riequilibrio del ritmo sonno-sveglia**, preferibilmente all'aperto: esporsi quando possibile alla **luce solare rafforza la fase "sveglia"** e passare più tempo all'aperto può rendere più facile addormentarsi. **L'importante è non praticare attività sportiva intensa di sera**.

DISTURBO RICORRENTE	CONSIGLIO
Fatica ad addormentarsi	Svolgere una regolare attività fisica aiuta a gestire lo stress e favorisce l'addormentamento (meglio non nelle 2 ore che precedono il sonno); non andare a letto affamati e preferire pasti leggeri; evitare il consumo eccessivo di caffè.
Risvegli frequenti	Limitare le bevande prima di coricarsi. Evitare l'esposizione alla luce intensa.
Risveglio precoce	Non assumere alcool: sembra favorire il sonno, ma può determinare un risveglio precoce.
Sonno non riposante	Stare a letto solo per dormire, non per leggere, mangiare, guardare la tv... Programmare il proprio ritmo sonno-veglia: addormentarsi e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno aiuta il riposo.