

4 consigli per migliorare il sonno

Soprattutto in menopausa!

Stress e altri fattori, tra cui il caldo, non aiutano di certo il buon sonno; ma seguendo questi 4 consigli potrete dormire sonni tranquilli.



Il principale fattore scatenante dell'insonnia? **Lo stress!** Soprattutto le donne oggi hanno ritmi di vita molto intensi e spesso la sera, invece di rilassarsi, programmano gli impegni del giorno successivo o si dedicano alle attività domestiche che non hanno potuto svolgere durante la giornata.

L'organismo è così sottoposto a una continua tensione che si ripercuote non solo a livello muscolare, ma soprattutto sul sistema ormonale, nervoso e immunitario.

Inoltre, se la qualità del sonno è compromessa il giorno dopo possono

manifestarsi disturbi a livello della concentrazione, capacità di giudizio, tempo di reazione, memoria e performance fisiche.

È importante, quindi, cercare di rimuovere le cause principali dello stress, oppure se questo non è possibile, trovare il modo di rilassarsi e di ridurre la tensione mentale, emotiva e fisica.

Ecco per voi **4 semplici consigli**:

1. Dedicate 15 minuti della serata solo a voi stesse

Cercate di rilassarvi occupandovi di voi stesse, dedicandovi alcuni minuti per prendervi cura del vostro corpo e della vostra mente senza fretta. Sfogliate una rivista, fate la manicure ascoltando la musica, leggete un libro divertente, sperimentate una nuova ricetta, fate un bagno caldo circondate dalla luce di candele profumate. Provate a creare un **"rituale al sonno"**: il vostro organismo si preparerà naturalmente per il riposo notturno.

2. Evitate le sostanze stimolanti

Evitate di bere bevande che contengono caffeina (come caffè, tè, alcune bibite) dopo le 17.00. In alternativa potete assumere **infusi o tisane** a base di erbe officinali, come malva, melissa, biancospino, camomilla, passiflora, ecc., che vi aiutano a rilassarvi.

Se siete fumatrici ricordate che la nicotina può essere responsabile di risvegli precoci a causa dei sintomi di astinenza. Questo potrebbe essere un buon motivo per smettere di fumare.

3. Fate attività fisica nella natura

Con la bella stagione e l'aumento delle ore di luce fare attività fisica all'aperto può essere un piacevole modo per rilassarsi e chiacchierare con le amiche. Non occorre diventare atlete. Basta una semplice **camminata a passo svelto per almeno 30 minuti**. Se non abitate in campagna, potete recarvi al parco. I profumi della natura, il verde degli alberi e i colori dei fiori aiuteranno la vostra mente a rimuovere i problemi della giornata. Vi sentirete più serene e rilassate.

4. Cenare con il triptofano

Il triptofano è un aminoacido essenziale, che l'organismo non è in grado di produrre e quindi deve essere introdotto con il cibo.

Le **fonti proteiche animali**, come carne, pollame, pesce, latticini, uova, forniscono gli aminoacidi essenziali, tra cui il triptofano, in quantità sufficiente per soddisfare le necessità dell'organismo.

Il triptofano è il precursore della serotonina (il mediatore coinvolto nel controllo dell'umore, della sensibilità al dolore e del sonno) che a sua volta è il precursore della melatonina, l'ormone sensibile alla luce che regola il ritmo sonno-veglia

La **dieta mediterranea** ancora una volta può aiutarvi: mangiate la pasta o i cereali a pranzo e a cena concedetevi un buon piatto di pesce accompagnato da verdure fresche e di stagione. Masticate con calma e rilassatevi con una bella chiacchierata in famiglia. Se le condizioni climatiche lo consentono, dopo cena andate a fare una breve passeggiata per facilitare la digestione e prima di andare a letto concedetevi una tazzina di latte tiepido con un cucchiaino di miele artigianale.