

**SALUTE** Sono circa sei milioni gli italiani che soffrono d'insonnia, un problema che si manifesta in

# «POSIZIONE GIUSTA E CAREZZE, ECCO I TRUCCHI

La dottoressa Elena Barbàra: «Mettersi di lato aiuta a respirare e

Intervista di **Alessandro Bianchi**  
Milano - Gennaio

**È** noto a tutti che riposare è sinonimo di benessere e vitalità fisica e mentale. Esiste però un disturbo che colpisce un quarto della popolazione mondiale e che spesso viene trascurato causando gravi problemi nella vita quotidiana. Stiamo parlando dell'insonnia. Per capire meglio di cosa si tratta e sapere come combatterla, utilizzando validi rimedi, abbiamo incontrato la dottoressa Elena Barbàra, medico psichiatra e psicoterapeuta nonché autrice del libro *101 cose che devi sapere per combattere l'insonnia* edito da Newton & Compton.

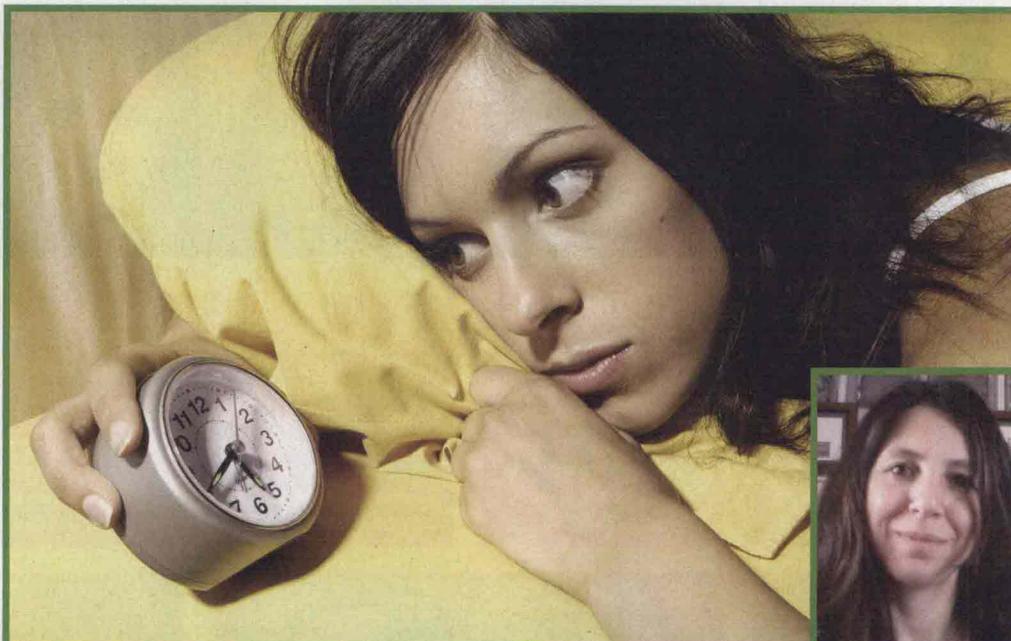
## «Capita a tutti almeno una volta»

In che cosa consiste l'insonnia?

«Si tratta di una difficoltà che può avvenire in varie fasi: quando si deve "prendere" il primo sonno, quando già si dorme e ci si sveglia improvvisamente e al mattino, con i risvegli precoci. E in più c'è un altro caso: quando cioè si è pensato di aver dormito tranquillamente ma ci si sente spossati nel corso della giornata».

**Chi colpisce?**

«L'insonnia colpisce tutti, almeno una volta nella vita, in maniera occasionale. Ci sono, però, alcune categorie più a rischio, a partire dalle classi sociali meno agiate, alle prese con lo stress. Poi ci sono i lavoratori turnisti, che faticano a prendere sonno per colpa dei continui cambi d'orario, e infine le donne nei periodi di cambiamento fisico, in particolare nelle fasi dell'adolescenza e della menopausa».



**CHE STRESS** Circa sei milioni di italiani fanno i conti con l'insonnia, che è causa di diversi problemi. «Chi ne soffre è più portato ad ammalarsi facilmente, indulgendo a un utilizzo sfrenato di farmaci o, peggio ancora, di alcolici o droghe per ovviare al disturbo. Infine, nei casi più gravi, si possono creare anche problemi psichiatrici di tipo depressivo o cambiamenti repentini d'umore», spiega la psichiatra e psicoterapeuta Elena Barbàra (riquadro sopra a destra).

**Come incide nella vita quotidiana?**

«Causa gravi problemi di concentrazione, maggiore lentezza dei riflessi e un senso di fatica, nel compiere le normali azioni quotidiane. Tutto questo, ovviamente, ha un impatto negativo sia nell'ambito lavorativo che nella sfera privata e familiare».

**Quali sono le cause principali?**

«Moltissime e variano in base al tipo d'insonnia. Quella iniziale, la difficoltà nel prendere sonno, è dovuta allo stress ed è facile riconoscerla perché c'è sempre un evento ben preciso da cui si scatena il tutto. I risvegli notturni e quelli precoci sono legati spesso a condizioni psichiatriche, per

esempio i disturbi depressivi che inizialmente si presentano sotto quest'aspetto».

**Quali problemi crea?**

«Chi soffre d'insonnia è più portato ad ammalarsi facilmente, indulgendo a un utilizzo sfrenato di farmaci o peggio ancora di alcolici o droghe per ovviare al disturbo. Infine, nei casi più gravi, si possono creare anche problemi psichiatrici di tipo depressivo o cambiamenti repentini d'umore».

**È ancora valido il detto "chi dorme non piglia pesci"?**

«Sì, è assolutamente vero, come è vero che chi non dorme non li prende perché non ha un "funzionamento" corretto durante la gironata. L'attenzione e la concentrazione vanno via

via scemando se non si è dormito bene».

**A cosa serve il sonno?**

«È fondamentale per la nostra vita: ci aiuta a rigenerare le forze fisiche e mentali, permettendoci così di realizzare al meglio le azioni quotidiane».

**Quali sono i rimedi più strani provati?**

«Ce ne sono moltissimi come quelli "fai da te": c'è chi si sveglia e si mette a stirare, chi fa palestra o chi si mette a fantasticare su un mondo tutto suo».

**Contare le pecore non è utile?**

«No, non funziona! Lo dice anche uno studio che ha dimostrato invece che chi utilizza questa strategia si addormenta più tardi rispetto alle persone

vari modi. Vi spieghiamo tutti i rimedi degli esperti

# PER PRENDERE SONNO»

con baci e abbracci ci si rilassa»

## La guida per fare sogni d'oro

Le regole della dottoressa Barbàra per dormire bene.

● **EVITARE DI STARE A LETTO**

Bisogna imparare ad associare la camera da letto al sonno e andare a letto solo quando ci si sta per addormentare.

● **CAPIRE LE CAUSE**

Evitare stress e situazioni spiacevoli è il primo passo per combattere l'insonnia.

● **OCCHIO AGLI ORARI**

Essere regolari e abituarli con gli orari è fondamentale. Bisogna non fare troppo tardi e non arrivare "tirati" nella camera da letto.

● **FARE UN CHECK-UP**

Se non si riescono a comprendere le possibili cause, andare dal medico di base può essere la scelta giusta.

● **NIENTE ESERCIZIO FISICO**

Allenare il proprio corpo è importante, ma bisogna farlo nelle ore giuste e non prima di andare a letto.

● **ATTENZIONE ALLA PREPARAZIONE**

Se sei insonne preparati bene al sonno, concediti un po' di tempo per "coccolarti", magari con qualche tisana oppure con un bagno rilassante.

● **NON PENSARE AL LAVORO**

Non lasciarsi travolgere dal lavoro è importante. Le faccende lavorative devono restare fuori dalla porta di casa.

● **NIENTE TECNOLOGIA**

Spegnerne cellulari e computer è una mossa vincente.



che si avvalgono di altri metodi».

### «Mettiamoci in regola con il cibo»

La posizione, invece?

«Sì, potrebbe essere utile. È sempre consigliato dormire su di un lato, questo favorisce la respirazione e il rilassamento del corpo. Un'interessante ricerca però ha dimostrato come gli "accoppiati" soffrano di meno l'insonnia. Gli abbracci e i baci aiutano a rilassarsi e a conciliare il sonno».

Quali sono gli errori più gravi che una persona può

commettere quando ci si mette a letto?

«Ce ne sono tanti, innanzitutto bisogna stare attenti a quali farmaci si prendono, evitando assolutamente di assumere sedativi ipnotici per lungo tempo. Trascurare le conseguenze è un errore molto serio, l'insonnia è un segnale e ignorarla porterebbe ad aggravare la situazione».

Funzionano i rimedi naturali?

«Sì. Uno, immediato, potrebbe essere quello di rimettersi in regola con il cibo e bere qualche tisana o fiori di Bach prima di coricarsi». S

# PIU' BELLA

ma senza bisturi



DVORA ANCONA, MEDICO ESTETICO, SVELA I SEGRETI PER AVERE UN CORPO PERFETTO

Ritrova la silhouette ideale grazie a dieta corretta, sport e integratori

Dopo i 45 anni la linea cambia. La massa grassa si dispone in modo diverso e si localizza sull'addome dove si formano rotondità e cuscinetti. Il metabolismo rallenta e per questo è più difficile eliminare i chili di troppo. Così, con l'ingresso nella menopausa, le donne acquistano in media 800 grammi all'anno. Ma non bisogna farsi prendere dal panico, basta agire ai primi danni e non lasciarsi andare. Come? Il segreto è utilizzare una strategia su più fronti. Senza dubbio è necessario trovare il tempo di fare più attività fisica, cambiare alimentazione e prendere gli integratori ad hoc che sciolgono i grassi. Per ridurre il girovita ci sono infatti dei prodotti specifici capaci di diminuire in modo significativo la massa grassa localizzata sul



ventre con risultati visibili fin dalla sesta settimana. È importante seguire la cura in modo puntuale: tre capsule due volte al giorno per tre mesi. Si tratta di integratori che contengono sostanze protettive estratte da semi di lino e di cartamo che consentono la perdita di peso in regime ipocalorico.

## Risposte in breve

**TRUCCO SICURO ANCHE DOPO I SESSANT'ANNI**

Sono ormai entrata nella Terza Età, ma ho ancora una bella pelle. Per continuare così mi domandavo se è il caso di usare una protezione solare anche d'inverno. Cosa ne pensa?

Marcella, Cagliari

L'ideale per la pelle è usare una crema protettiva per tutto l'anno. I raggi UV che invecchiano la pelle, infatti, attraversano l'atmosfera anche durante l'inverno. Una crema da giorno con spf50 è lo schermo giusto e crea la base per il make-up. Il fondotinta deve avere una formula antietà.

**LA MIA PELLE SEMBRA UNA BUCCIA D'ARANCIA**

Ho 46 anni e di recente ho fatto un trattamento viso all'acido glicolico, ma la pelle del viso è rimasta con i pori talmente dilatati da sembrare una buccia di arancia. Cosa posso fare?

Arianna, Cremona

L'acido glicolico va bene per migliorare la pelle grassa, ma è un trattamento che va ripetuto più volte durante l'anno. Un'ottima soluzione è il peeling brasiliano che oltre ad avere un effetto luce e tensore immediato, affina moltissimo l'epidermide rendendola liscia e con i pori della pelle meno dilatati.