

ARONNE ROMANO

COME SI DORME BENE?

TECNICHE E CONSIGLI
PER RIPOSARE AL MEGLIO



FABBRI
EDITORI



ARONNE ROMANO

COME SI DORME BENE?

TECNICHE E CONSIGLI
PER RIPOSARE AL MEGLIO

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-9652-9

Progetto grafico di collana: Andrea *drBestia* Cavallini

Realizzazione editoriale: Patrizia Segre

Redazione: La Matita Rossa

Prima edizione Fabbri Editori: aprile 2024

Le informazioni di tipo sanitario contenute in questo libro non possono in alcun modo intendersi come riferite al singolo e sostitutive dell'atto medico: per i casi personali, si invita sempre a consultare il proprio specialista. L'autore e l'editore non sono responsabili degli effetti derivanti dall'uso di queste informazioni.

Sommario

<i>Introduzione</i>	11
Dormi bene?	11
Ma che cos'è il sonno?	12
Cosa puoi fare?	14
Cosa troverai in questo libro?	15
 <i>PRIMA PARTE</i>	
 Quante ore dormi?	21
La regola dei 90 minuti	24
Quante volte al giorno dormi?	26
Riassumendo	28
 Gufi, allodole e colibrì	29
Cronotipo e personalità	31
La convivenza fra gufi e allodole	32
 Le porte del sonno	34
Consigli pratici	35
 Perché non dormi?	37
Le cause dell'insonnia	38
 Giochi di luce	42
Luce di giorno	43
Luce artificiale	45
Basta luci blu	46
Luci di notte	48
Riassumendo	49

Il <i>power nap</i>	51
Famosi utilizzatori del power nap	52
Il potere del sonnellino	53
Organizza il tuo <i>power nap</i>	54
Microsonno	55
Il sonno sul posto di lavoro	57
Riassumendo	58
I nostri coinquilini che non dormono mai	60
Qual è il collegamento fra la diversità del microbioma e il sonno?	61
Come riequilibrare la flora batterica dell'intestino	63
Bacco, tabacco e... caffeina	68
Alcol e sonno	68
Fumo e sonno	70
Caffè e sonno	71
Nutrire il sonno	75
Cibi sconsigliati prima di andare a letto	78
Cibi consigliati prima di andare a letto	79
Idratazione	81
Allora che si «magna»?	83
Routine pre-sonno	86
L'attività fisica più adatta	86
Indurre un approccio mentale rilassante	88
Gli ultimi 30 minuti	91
Il metodo militare	97
Paradosso conclusivo	97
La camera da letto	98
Camera da letto significa sonno	100
Interferenze negative	101
Nord sud ovest est	102
Materasso e cuscino	103
Posizione per dormire	104
Indumenti	106
Aria, aromi e piante	107

La rinascita quotidiana	110
La sveglia	110
Un passo indietro: i risvegli notturni	111
Routine mattutina	112
I Magnifici 7 per un risveglio super	115
 A questo punto cosa puoi fare?	116
Sei sulla buona strada?	119
I Malefici 14... per dormire male	123
I Magnifici 14... per dormire al meglio	124
 Quelli che... cambiano fuso orario	
o lavorano di notte	126
Jet lag	127
Trucchi per gestire meglio il jet lag	128
Night shift e lavoro a turni	133
Trucchi che possono aiutare il lavoratore di notte	135

SECONDA PARTE

Struttura e fasi del sonno	141
Le fasi del sonno	142
Perché viene sonno?	146
 Sonno di salute o di malattia?	149
Il cervello	151
Il corpo	158
Riassumendo	169
 Un aiuto dalla natura	
<i>a cura del professor Giovanni Scapagnini</i>	172
Melatonina	174
Triptofano	176
L-teanina	177
Omega-3	178
Magnesio	180
Zinco	181
Rimedi vegetali	182

Dormi per vincere	185
Il sonno e la performance atletica	188
Le principali cause di un sonno inadeguato negli atleti	194
Sonnellini supplementari per gli sportivi	196
Studenti-atleti	201
10 regole per gli atleti che vogliono dormire al meglio	202
Sogni da premio Nobel	205
C'era un ragazzo che, come me, amava i Beatles e i Rolling Stones	206
Si può favorire questo processo?	209
Imparare dormendo	213
Come avviene l'apprendimento notturno	218
Morale della favola	221
La strategia in 7 punti	223
<i>Conclusione</i>	225
<i>Bibliografia</i>	229

COME SI DORME BENE?

A Silene e Andrea