



ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci automedicazione

NOTA STAMPA

NON FARTI DISTURBARE IL SONNO DALL'ORA SOLARE

L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE
PRESENTA IL VADEMECUM PER DORMIRE SONNI TRANQUILLI
CON IL CAMBIO DELL'ORA

Tra pochi giorni si tornerà all'ora solare. Più precisamente, nella notte fra sabato 29 e domenica 30, alle tre di notte, le lancette dei nostri orologi dovranno essere spostate indietro di un'ora. Avremo, quindi, più luce al mattino, ma le giornate saranno inesorabilmente più corte. È vero che l'ora solare ci regala un'ora di sonno in più, ma può portare con sé anche alcuni fastidi capaci di incidere, per qualche giorno, sull'equilibrio psicofisico delle persone, dai tanto temuti disturbi del sonno, a quelli di concentrazione, con impatti sull'umore e una maggiore percezione di nervosismo e stress psicologico.

Il disturbo più frequente è l'insonnia o un cattivo riposo soprattutto perché è necessario che il corpo si sincronizzi con il cambiamento di orario, che incide inevitabilmente sul ciclo del sonno. Purtroppo, le conseguenze di queste alterazioni, avvertite in modo più o meno forte a seconda della predisposizione soggettiva, per alcuni possono essere più difficili da sopportare. Si va dalla sonnolenza fino al mal di testa e a una sensazione generale di malessere, passando per irritabilità, riduzione dell'appetito, problemi di concentrazione e di memoria. Nel caso in cui si venga colpiti da occasionali disturbi del sonno, un valido aiuto può arrivare **dai farmaci di automedicazione o da banco** (o OTC dall'inglese Over the Counter), ossia quelli **senza obbligo di prescrizione**, riconoscibili grazie al **bollino rosso che sorride sulla confezione** e **acquistabili senza ricetta medica** perché, nel loro impiego diffuso e di lungo corso, si sono dimostrati **sicuri, efficaci** ed hanno ricevuto un'apposita autorizzazione da parte dell'Autorità Sanitaria. In generale basta qualche giorno per tornare alla normalità e per chi ama andare a letto tardi è più facile gestire il passaggio all'ora solare.



Ecco i principi attivi disponibili nell'automedicazione che si possono utilizzare per contrastare questi disturbi:

- **Insonnia:** se non si riesce a dormire per alcuni giorni, si può far ricorso ai **farmaci da banco ad azione blandamente sedativa** come la **valeriana** e la **passiflora**, da sole o in associazione.
- **Mal di testa:** se il mal di testa, complice anche lo stress di tutti i giorni, è diventato un inaspettato visitatore una mano può venire dai farmaci di automedicazione a base di antinfiammatori tra cui: acido acetilsalicilico, ibuprofene, naprossene, diclofenac, ketoprofene.

Assosalute - Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione, offre alcuni consigli sempre validi per evitare di imbattersi nei disturbi del sonno, non solo in occasione del cambio dell'ora ma anche in tutti i contesti in cui si presentano questo tipo di disturbi:

- Il primo suggerimento è di fare attenzione alle “porte” del sonno: l'organismo si adatta a riposare sempre a una stessa ora, mentre a volte si fatica a prendere sonno quando si va a dormire più tardi. È, quindi, consigliabile mantenere un sonno normale il sabato sera, quando gli orologi saranno regolati indietro, e svegliarsi al mattino secondo il solito orario.
- Bisogna ricordare che il sole sorge un'ora prima, meglio, quindi, “bloccare la luce” e tenere la zona notte buia per evitare di svegliarsi prima e di perdere sonno.
- Sarebbe, poi, opportuno fare una cena intelligente, vale a dire non mangiare troppo tardi la sera ed evitare comunque pasti pesanti, ricchi di grassi che possono sempre disturbare la qualità del riposo, soprattutto se si va a dormire poco dopo aver mangiato.
- Come il rumore, anche una temperatura eccessivamente elevata – molto più che un clima freddo – rende difficile il riposo. L'ideale è mantenere la camera da letto intorno ai 20-22 gradi, ricordando che anche coperte e lenzuola contribuiscono a creare un microclima più o meno favorevole al riposo.

- È consigliabile non stare a letto senza dormire: se non si riesce a prendere sonno, conviene piuttosto alzarsi, magari per dare tempo all'organismo di prepararsi al riposo, sfruttando la lettura di un buon libro o l'ascolto di musica.
- L'attività fisica andrebbe fatta qualche ora prima di prendere sonno, altrimenti c'è il rischio di avere un'eccessiva stimolazione dell'organismo che rilascia sostanze legate allo sforzo e può, quindi, avere effetti "eccitanti".
- Bisogna fare attenzione agli alcolici, possono dare una sensazione di sonnolenza, ma, quando termina l'effetto, si rischia di svegliarsi nel cuore della notte e riprendere sonno diventa difficile. Allo stesso modo niente bevande gassate contenenti caffeina per non parlare di tè o caffè, la sera. Meglio preferire tisane o infusi.
- Se avete dormito poco e male, evitate durante il giorno di abusare di caffè o simili che potrebbero avere un effetto negativo sull'irritabilità. Al contrario, tenete duro fino a sera così da andare a letto davvero stanchi e avere la sicurezza di fare un buon riposo.

Dormire poco e/o male peggiora, insomma, la qualità della vita e, a lungo andare, può mettere a repentaglio la salute, il sistema nervoso va in tilt e non potendo più contare su ritmi equilibrati, è normale che si avverta un certo stress anche nel compiere le consuete azioni della vita quotidiana. Prendersi cura di sé passa, quindi, anche per un buon riposo.

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su www.semplicementesalute.it il nuovo portale dell'automedicazione.