

COMUNICATO STAMPA

APRILE ... DOLCE DORMIRE?

**COSA FARE QUANDO IL CAMBIO DI STAGIONE SCOMBUSSOLA I RITMI
DEL RIPOSO**

**NELLA TERZA PRIMAVERA DI PANDEMIA I CONSIGLI DEL PROFESSOR PIERO
BARBANTI E DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA**

Milano, 11 aprile 2022 – A ogni cambio di stagione, l'organismo deve adattarsi a nuovi stimoli esterni, a diverse temperature e al cambio di certi ritmi. Questo è ancor più vero con l'avvento della stagione primaverile, soprattutto nel mese di aprile, quando, complice anche il passaggio all'ora legale, i piccoli disturbi del sonno possono diventare più frequenti, con ripercussioni sul benessere quotidiano.

Inoltre, questa primavera, la terza dall'inizio della pandemia, porta con sé, per molte persone, anche la stanchezza fisica e mentale derivante dai due anni di convivenza con la diffusione del virus SARS-CoV-2 e gli effetti prolungati che la pandemia di Covid-19 continua ad avere sulla nostra quotidianità. Senza dimenticare coloro che, avendo contratto il virus, devono ancora farci i conti in termini di stanchezza o nebbia mentale quando questi sintomi si manifestano come conseguenza del cosiddetto Long Covid.

Per godersi a pieno la nuova stagione, **ASSOSALUTE, Associazione di settore di FEDERCHIMICA che rappresenta i produttori di farmaci di automedicazione**, con l'aiuto del **Professor Piero Barbanti**, docente di Neurologia presso l'Università IRCCS San Raffaele di Roma, ha messo a punto una serie di consigli su come prevenire e contrastare i piccoli disturbi del sonno tipici di questa stagione, dalle accortezze quotidiane all'uso responsabile dei farmaci di automedicazione.

PRIMAVERA E ADATTAMENTO BIOLOGICO: PERCHE' CI SENTIAMO STANCHI

La primavera rappresenta un vero e proprio cambiamento per l'organismo: le giornate si allungano, le temperature si alzano, e cresce il desiderio di trascorrere più tempo all'aria aperta, ma spesso sentiamo di non avere abbastanza energie.

Ci sentiamo perciò più stanchi e sonnolenti.

“Il cambio di stagione”, spiega il Professor Barbanti, ***“è un periodo di vulnerabilità neurologica: il sistema nervoso si deve adattare a mutate condizioni ambientali e a nuovi stili di vita. Si tratta di un momento di risveglio dal torpore invernale, in cui il nostro desiderio di rinascita deve fare i conti con una sensazione di stanchezza, provocata anche dal Covid-19.”***

CAMBIO DI STAGIONE AI TEMPI DEL COVID-19

È proprio **l'aumento delle ore di luce** il principale responsabile di un **cambio di ritmo sonno-veglia** che può portare a piccoli disturbi del sonno come il ritardo nell'addormentamento, risvegli notturni e difficoltà nel riprendere a dormire, con conseguenze durante il giorno. Infatti, quando non si riposa adeguatamente, ovvero, come suggerisce il Professore, ***“almeno 7 ore a notte”***, il rischio in cui si può incorrere è quello di soffrire il giorno seguente di **sonnolenza, mal di testa e stanchezza e sensazione di malessere generale**, inclusi **irritabilità, diminuzione o aumento dell'appetito e difficoltà di concentrazione**.

Oltre al cambio dell'ora, tra le cause della stanchezza è da considerare anche che questa in particolare sarà una **primavera che vede come co-protagonista, ancora, il SARS-CoV-2**. Per questo, afferma il Professor Barbanti, ***“la nuova stagione porterà con sé tre nuovi tipi di stanchezze: la stanchezza ‘invernale’, a seguito di mesi prolungati senza un periodo di riposo; la stanchezza della situazione pandemica, che ha inciso psicologicamente, provocando stress nella popolazione; e la stanchezza data dal Long Covid neurologico tra coloro che hanno contratto il SARS-CoV-2.”***

“La pandemia, tra rinunce e incertezze per il futuro, ha generato un diffuso e forte senso di stanchezza e di stress”, prosegue il Professore. ***“Queste hanno provocato ansia, affaticamento mentale e fisico, apatia e demotivazione, spesso accompagnate da alterazioni psicofisiologiche, tra cui i disturbi del sonno durante la notte e la diminuzione della concentrazione durante il giorno”***.

GLI ALLEATI CONTRO L'INSONNIA: DAI RIMEDI QUOTIDIANI AI FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE

Per porre rimedio ai piccoli disturbi del sonno, riposare al meglio ed essere dunque concentrati ed energici il giorno seguente, il Professore raccomanda anzitutto ***“la gradualità: evitare, quindi, che accanto al burnout psicologico cui spesso ci troviamo, si associ un surmenage fisico da iperattività.”***

Tra i rimedi quotidiani più comuni, **un cucchiaino di miele accompagnato da un infuso di camomilla** può essere un valido aiuto per un sonno tranquillo, così come un **bagno caldo**, una o due ore prima di coricarsi, può favorire il rilassamento. Inoltre, andare a **dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora**, anche nel fine settimana, può aiutare a ristabilire i ritmi sonno-veglia, soprattutto dopo il cambio dell'ora.

Attenzione, inoltre, all'**alimentazione**: *“Curarla anche con l'integrazione poliminerale e polivitaminica può essere una valida soluzione, che può favorire la normale attività del sistema nervoso, disinnescando circoli viziosi di stress e ansia”*, aggiunge il Professore. **Evitare, poi, la caffeina, la nicotina e gli alcolici, così come gli schermi luminosi** (come il PC o il cellulare) prima di dormire.

Anche i **farmaci di automedicazione o da banco, contraddistinti dal bollino rosso che sorride sulla confezione**, possono rappresentare dei veri e propri alleati in questa stagione caratterizzata dalla sonnolenza, a partire dai **medicinali a base di sostanze vegetali ad azione leggermente sedativa**, come la **melissa**, la **valeriana** o la **passiflora**, ma anche la **melatonina**, capace di controllare il ciclo sonno-veglia e favorire il riposo.

Qualora i disturbi del sonno fossero persistenti, si consiglia di rivolgersi al proprio medico di base per valutare approcci psicoterapici o farmacologici personalizzati.

Per maggiori informazioni visita il sito: www.semplicementesalute.it