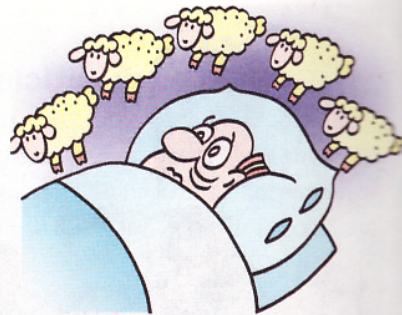


## Sonno e insonnia a una certa età

**UN TERZO DELLA NOSTRA VITA** lo trascorriamo dormendo. Eppure sovente non sappiamo riconoscere, nel mutare del nostro bisogno di sonno, il mutare delle stagioni della vita



**A cura di Paola Maria Tauffer**  
psicologa  
dell'invecchiamento  
[paola.tauffer@sipaa.it](mailto:paola.tauffer@sipaa.it)



**Fernando Botero,**  
Pic nic

**G**li antichi utilizzavano il sonno per conoscere se stessi, ma oggi spesso non sappiamo ascoltarci e comprendere il sonno come punto di partenza per un equilibrio psicologico. La qualità del sonno è uno dei più sensibili indicatori della nostra vita

emozionale: una grande gioia o un immenso dolore si riflettono sul sonno rendendolo frammentato e leggero. È importante quindi esserne consapevoli e conoscere i cambiamenti del sonno legati all'età, nonché le principali regole di igiene del sonno da seguire. L'età è la variabile che influenza maggiormente la qualità e la durata del sonno: in età adulta si stabilizza sulla media di 7-8 ore per notte e tende a decrescere man mano che si invecchia. Con l'avanzare degli anni, poi, si tende ad avere sonno prima la sera. Anche il tipo di sonno varia con l'età: vi è una marcata riduzione del sonno profondo e

un aumento della durata degli stadi di sonno leggero. Dormire bene è indispensabile per mantenere una buona qualità della vita e uno stato di benessere. Ma il sonno è estremamente sensibile allo stress e alla sofferenza emotiva. Una persistente preoccupazione, ad esempio per un familiare o per una decisione importante da prendere magari in campo lavorativo, influisce sul sonno, incrementando il livello di attivazione prima dell'addormentamento e durante i risvegli notturni. Il rischio è che le difficoltà a dormire si cronicizzino. È così che un'insonnia occasionale si trasforma in un'insonnia cronica, che dura mesi o anni, nonostante le cause che l'hanno determinata siano state da tempo superate. L'insonnia aumenta con il progredire dell'età. Nei maschi il primo picco appare tra i 24 e i 34 anni e il secondo dopo i 65 anni. Nelle femmine inizia in coincidenza della menopausa e si ripete dopo i 65 anni. Spesso è presente in concomitanza di ansia e sintomi depressivi.

### IGIENE DEL SONNO

I fattori concernenti lo stile di vita hanno notevoli ripercussioni sul sonno: dieta (mai coricarsi a digiuno o troppo sazi); esercizio fisico (da praticare almeno novanta minuti prima di andare a letto, meglio se durante il giorno); no a caffeina e bevande eccitanti nelle quattro ore precedenti il sonno; condizioni ambientali adeguate: stanza ben areata, priva di rumori e di illuminazione (specialmente luce bianca). Inoltre, utilizzare il rilassamento, il metodo che più aiuta a dormire bene. Infine, soprattutto in età avanzata, per dormire meglio la notte è bene evitare i sonnellini diurni, mentre è consigliabile fare una passeggiata di trenta minuti durante la giornata, che mantiene in forma, accresce l'umore e "stanca", predisponendo così a un sonno ristoratore.