

## Caldo: luce, ore piccole ed eccessi a tavola, così d'estate si dorme meno

di **Redazione**

20 Agosto 2011 - 10:00



La nuova ondata di caldo record rischia di tenere svegli i circa 12 milioni di italiani che soffrono d'insonnia. "Siamo sicuramente più abituati a prendere provvedimenti contro il freddo piuttosto che contro le alte temperature, ma non è solo colpa dell'afa se in estate si dorme di meno". Alla sbarra ci sono anche la luce diversa, gli eccessi a tavola e gli orari 'sballati' del sonno. Lo spiega all'Adnkronos Salute Mario Giovanni Terzano, direttore della Clinica neurologica di Parma.

"Si tratta di una serie di fattori che agisce sull'organismo provocando anche cambiamenti di carattere organico", precisa l'esperto di sonno. Il primo elemento 'sotto accusa' è "l'aumento della luminosità, che contribuisce a stimolare il risveglio", dice Terzano. Non è da sottovalutare, poi, il fatto che la città e la provincia si riempiono di iniziative culturali e di svago, sia in ore diurne che in ore notturne, che portano a un "cambiamento delle abitudini di vita. Le sagre di paese, ad esempio - prosegue lo specialista - rappresentano una forte attrattiva per chi ancora lavora e non può spostarsi per più giorni". Risultato? Ore piccole e cene troppo abbondanti a base del prodotto locale in onore del quale è stata allestita la fiera e meno ore di sonno.

---

“L'alimentazione infatti - avverte l'esperto - è da tenere sotto controllo in quanto cibi troppo pesanti e molto conditi, uniti al caldo estivo, sono veri nemici del riposo”. In ultimo, ma non in ordine di importanza, ci sono “le vacanze in senso stretto. Andare in ferie rappresenta un modo di evadere dalla regolarità imposta dal lavoro. Ma proprio per questo in estate si tende a voler vivere appieno il maggior tempo possibile” e l'effetto collaterale di queste nuove abitudini è quello “il rischio di essere preda dell'insonnia”.