

Rigenerazione

Ad occhi chiusi

■ Il principio

Quante ore per notte è necessario dormire per sentirsi in forma l'indomani? Non esistono regole, tuttavia alcune statistiche indicano che bisognerebbe dormire tra le sei e le dieci ore per notte. Ricordiamo inoltre che si parla di «sonno sano», quando ci si addormenta immediatamente e il sonno non viene interrotto per tutta la notte. Grazie alle ricerche sul sonno condotte negli ultimi anni, gli scienziati sono in grado di dare delle risposte alla domanda «perché dormiamo?». Si sa infatti che grazie al sonno è possibile riordinare nella memoria le esperienze vissute durante la giornata e che scivolare nel sonno per troppe poche ore prima di una gara incide negativamente sulla forza mentale (v. riquadro).

■ Perché?

Recupero e ripristino delle facoltà psicofisiche ed elaborazione dei processi motori e cognitivi. Chi dorme a sufficienza fornirà prestazioni migliori in gara, riuscirà ad allenarsi meglio e correrà meno rischi di infortunarsi.

■ Quando?

Principalmente durante la notte ma anche di giorno (ad es. siesta pomeridiana).

■ Nella pratica

■ Condurre una vita attiva di giorno aiuta a conciliare il sonno di notte. Aspettare due ore dopo la fine dell'attività sportiva prima di coricarsi.

■ Il caldo concilia il sonno. Chi dorme in una camera fresca dovrebbe proteggersi le mani e i piedi dal freddo indossando dei guanti e dei calzini.

■ Evitare di fumare, consumare caffè o altre bibite contenenti caffeina alcune ore prima di coricarsi, in quanto sia la nicotina che la caffeina sono delle sostanze stimolanti. L'alcol provoca sonnolenza ma disturba il ritmo del sonno.

■ Non abbuffarsi a cena o prima di coricarsi.

Chi dorme... piglia pesci

► Il sonno è composto della fase «non-REM» e dalla fase «REM» (Rapid Eye Movement), che si susseguono più volte nel corso della notte. La durata della fase REM aumenta con il trascorrere del tempo.

La fase non-REM è importante per l'elaborazione dei processi cognitivi ed è suddivisa in quattro stadi che vanno dall'addormentamento al sonno profondo (che subentra circa 30 minuti dopo essersi addormentati).

Durante la fase REM – che è caratterizzata da un rapido movimento laterale degli occhi – il cervello elabora e memorizza gli schemi motori acquisiti durante il giorno. Questa è la fase ideale in cui risvegliarsi. Chi dorme troppo poco riduce essenzialmente la durata della fase REM il mattino, limitando così l'elaborazione degli schemi motori. Proprio per questo motivo è sbagliato affermare che dormire è inutile.

Un sonno profondo

-10 10-14 15-20 20+

Cosa? L'ideale è dormire ininterrottamente per tutta la notte. Chi fatica ad addormentarsi, potrebbe leggere alcune pagine di un libro, fare degli esercizi di rilassamento o ascoltare della musica rilassante. Chi si allena tardi la sera, dovrebbe coricarsi presto il giorno precedente.

Powernap

-10 10-14 15-20 20+

Cosa? Se si avverte una certa stanchezza durante il giorno si consigliano delle piccole sieste pomeridiane. Attenzione però: chi si sveglia durante il sonno profondo si sentirà ancora più stanco di prima. Per questo motivo non si dovrebbe dormire più di 30 minuti. E ricordatevi che le sieste non possono sostituire il sonno notturno.