



**BENE
SSERE**

chi

Milano. Il professor Luigi Ferini Strambi, responsabile europeo dell'Associazione mondiale sonno.

Dagli Usa arriva la moda della "pausa sonno" in spa. «Dormire una mezz'ora nel pomeriggio fa bene e ricarica», dice il professor Luigi Ferini Strambi

**IL PIACERE
DEL SONNO**

FRANCESCO GIORGIANNI
MILANO - NOVEMBRE

In un mondo così stressante "dormirci su" è sempre una buona idea. Negli ultimi tempi a New York i lavoratori di Manhattan stanno sfatando il mito della "città che non dorme mai". In molti hanno detto basta alle veloci pause caffè e sigaretta fuori dai grattacieli e, piuttosto, fanno un salto nelle day spa di tendenza dove possono dormire mezz'ora e ricaricarsi. La più famosa è Yelo, che offre speciali stanze dove il manager sfinito viene accolto in un ambiente dove tutto è concepito per conciliare lo sbadiglio. ➔

11



New York. A sin., una stanza del sonno di Yelo, il centro wellness di Manhattan (www.yelonyc.com) dove è possibile riposare per mezz'ora per ricaricare le energie durante la giornata lavorativa.

⇒ Ci si sdraia su un lettino avvolti da una copertina di cachemire, parte una musica soft, le luci si abbassano e si finisce nel mondo dei sogni. È l'ultima delle americanate? «Affatto, anzi, un breve riposo pomeridiano è molto utile», sostiene il professor Luigi Ferini Strambi, del San Raffaele di Milano, responsabile europeo dell'Associazione mondiale sonno. «Nel pomeriggio fisiologicamente si apre una finestra al sonno. Il sonnello di una mezz'ora è benefico per il sistema cardiovascolare e compensa le eventuali carenze del sonno notturno». È vero che quando si dorme di giorno ci si risveglia di cattivo umore? «Il sonno nelle ore diurne deve essere breve perché, se è troppo lungo, rischia di causare un risveglio con un po' di irritabilità e confusione. In altra maniera è salutare e migliora la capacità di lavorare». Per quanto riguarda il riposo notturno i consigli per dormire bene sono: essere regolari nell'andare a letto sempre alla stessa ora e cercare di dormire senza interruzioni, fare attenzione alle caratteristiche della stanza e provare a compiere attività rilassanti. Quando bisogna andare a dormire si verifica un doppio fenomeno nel cervello: si attivano i centri del sonno e, in egual misura, si spengono i centri della veglia. Non facciamo mai attenzione a questo secondo fattore e cadiamo nell'errore di stare davanti al computer o alla tv fino a tardi. Le fonti luminose degli schermi determinano l'inibizione del rilascio della melatonina, che concilia il sonno. La sera bisognerebbe evitare attività stressanti, perché il rallentamento della frequenza cardiaca e respiratoria comincia mezz'ora prima di coricarsi. Non basta mettere la testa sul cuscino, una buona dormita bisogna guadagnarsela.

Francesco Giorgianni

LE CAMERE DELLA LUNA

Anche in Italia spa e resort si attrezzano per garantire ai propri ospiti sogni d'oro. Un esempio è il Rizzi Aquacharme hotel & spa di Boario Terme, un'oasi di benessere dove hanno allestito le Camere della Luna (vedi foto sopra), speciali stanze dove l'ambiente è studiato per favorire al massimo il riposo. Il materasso del letto a due piazze è ergonomico, le lenzuola sono realizzate in fibra d'argento, un materiale che rende asettico il

luogo in cui si riposa e, in più, 96 placche d'argento-magneti permettono di orientare la testata del letto verso nord. Mentre dormiamo si pensa che la testa, il polo positivo nel nostro corpo, debba combaciare con il polo negativo (il nord) della Terra. Questo accorgimento dovrebbe favorire i processi di riequilibrio magnetico ed energetico con un miglioramento di tutte le funzioni vitali. Sul letto delle Camere della Luna, in-

fatti, non manca una coperta di lana merinos e cachemire realizzata con fibre di carbonio, che serve per scaricare l'accumulo di tutte quelle cariche elettrostatiche e magnetiche che interferiscono negativamente sulla qualità del sonno. Rizzi Aquacharme hotel & spa. Via G. Carducci, 11, 25047 Boario Terme (Bs). Tel. 0364/531617. Info: www.rizziaquacharme.it. F. G.

