

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Chi dorme piglia pesci  
**Autor:** Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001675>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## I vantaggi del sonno

Trascurriamo circa un terzo della nostra vita dormendo. Che scandalo, vien quasi da dire ... È vero, ma il sonno in realtà regola i meccanismi delle attività corporee e aiuta a memorizzare le conoscenze acquisite. Allora non resta che dire: buona notte! *Ralph Hunziker*



# Chi dorme piglia pesci

**L**e attività fisiologiche del nostro corpo seguono dei ritmi precisi dettati dal nostro orologio biologico. Uno di questi, che «dura circa un giorno» e perciò si chiama «circadiano», ci impone di stare svegli di giorno e dormire di notte. Questo avviene tramite la regolazione della temperatura corporea, del ritmo cardiaco, del metabolismo e di tante altre funzioni vitali. Vi sono poi altri ritmi di tipo stagionale o anche ad intervalli di minuti e ore. Chi di noi non ha l'impressione di avere bisogno di più sonno d'inverno rispetto all'estate? La scienza medica che studia l'orologio biologico delle piante, delle speci animali e umane e quindi anche del sonno dell'essere umano è detta «cronobiologia».

## Sei gufo o allodola?

La cronobiologia fornisce delle conclusioni molto interessanti e sicuramente valide anche per lo sport. Nonostante per tutti gli esseri umani valga lo stesso orologio di 24 ore, la fase di massima performance varia da persona a persona. C'è chi fa fatica ad alzarsi di mattina, ma poi è capace di lavorare in modo concentrato fino a tarda notte. Altri hanno le batterie cariche sin dal primo mattino, ma la sera si addormentano al cinema non appena si spengono le luci. Si distinguono due cronotipi: i «gufi» attivi di notte e le «allodole» attive di giorno. Partendo da questi cronotipi l'atleta può adeguare il suo allenamento o l'attività agonistica (v. riquadro).

## Il sonno non è tempo sprecato

A seconda del sesso e dell'individuo l'essere umano adulto ha bisogno di più o meno sonno. In genere però ci occorrono da sei a dieci ore di sonno. Finora non si sa esattamente perché l'uomo debba dormire. La scienza è in grado di registrare le attività cerebrali sotto forma di un elettroencefalogramma, ma la vera e propria funzione del sonno non è ancora stata decifrata. Si suppone che serva a rilassare l'attività cerebrale come pure a gestire ed immagazzinare quanto acquisito di giorno. Il sonno non è quindi tempo sprecato, ma è un processo neuronale attivo ed utile.

Il meccanismo del sonno è complesso e viene determinato da diversi fattori. Significante è il ruolo dell'ormone melatonina. L'esposizione dell'occhio alla luce inibisce la produzione della melatonina inducendoli l'organismo a rimanere sveglio ed attivo. Viceversa, il buio favorisce la produzione di melatonina che di notte stimola l'organismo a dormire.

## Allenarsi con l'aiuto della terapia della luce

Il ritmo circadiano viene sincronizzato dalla luce e può quindi essere influenzato in funzione dell'esposizione alla luce. Gli sportivi che viaggiano molto possono sfruttare questa «terapia della luce» per prevenire gli effetti del «jetlag». In generale l'organismo ci mette tre settimane per adeguarsi ad un nuovo orario diurno. Troppo, per un atleta. Perciò sapendo di doversi recare a est, lo sportivo dovrà sfruttare piuttosto le ore di luce mattutine (per l'allenamento o per le sue attività quotidiane). Recandosi a ovest invece, sfrutterà le ore pomeridiane e serali per adeguarsi più rapidamente alle nuove condizioni di luce.

### Per allenarti spegni la luce!

Il sonno è caratterizzato dalla presenza di due fasi dette REM e non REM (che deriva da Rapid Eye Movement). Questi due cicli si alternano creando un ritmo di circa 90 minuti. Una notte si compone di 4 a 6 cicli di questo tipo e la proporzione di fase REM aumenta col perdurare del sonno.

La fase non REM serve soprattutto a gestire i processi cognitivi e si suddivide in quattro stadi. Lo stadio uno definisce l'addormentarsi, lo stadio quattro il sonno profondo che normalmente interviene circa 30 minuti dopo l'inizio del sonno ed è necessario per dormire profondamente e in modo rilassante.

Il sonno REM invece serve a gestire i processi legati alle attività corporee memorizzandoli cerebralmente. Si contraddistingue per le rapide oscillazioni delle palpebre e assomiglia a una specie di veglia. È la condizione ideale per svegliarsi. Chi dorme troppo poco accorcia soprattutto la proporzione di sonno REM mattutino il che ne riduce l'effetto positivo sull'attività fisica.

## Dieci regole per una buona notte

La performance sportiva si basa non soltanto su un allenamento idoneo ma si fonda pure su un sonno sano e di buona qualità. Cosa può fare lo sportivo per dormire bene?

■ Chi di sera si sente stanco troppo presto, eviti i raggi diretti del sole prima di mezzogiorno (trattenendosi all'interno di locali, portando occhiali da sole). Questo tipo di persona dovrebbe cercare la luce del sole piuttosto di pomeriggio e di sera. Il contrario dicasi per chi si sente piuttosto attivo nelle ore serali.

■ Evitare il fumo, il caffè e le bevande alcoliche almeno alcune ore prima di coricarsi. La nicotina è uno stimolante che inibisce l'addormentarsi e il sonno continuo. L'alcool ci fa sentire stanchi, ma in realtà disturba il ritmo naturale del sonno.

■ La camera da letto va oscurata tenendo lontani i rumori e va aerata.

■ Il calore stimola il sonno. Chi dorme in una camera fresca tenendo al caldo le estremità (calzini) si addormenta più rapidamente. Un bagno caldo o una sauna prima di coricarsi ha effetti positivi sul sonno.

■ Le cosiddette «povernaps» – brevi pause di sonno sull'arco di una giornata – sono molto utili. Nel caso ideale si fanno dopo il pranzo o di primo pomeriggio, sicuramente non di sera. Durano al massimo 30 minuti perché chi viene svegliato durante un sonno profondo si sente più stanco di prima.

■ Adattare se possibile le abitudini quotidiane, gli orari d'allenamento e le competizioni al proprio cronotipo. I «gufi» (tipo notturno) dovrebbero allenarsi preferibilmente di tardo pomeriggio o la sera. Le «allodole» (tipi mattutini) invece di mattina o al pomeriggio. Per trovare spiegazioni più dettagliate con un questionario per determinare il proprio cronotipo consultate il sito [www.imp-muenchen.de/index.php?id=917](http://www.imp-muenchen.de/index.php?id=917) (sito in inglese, spagnolo e tedesco).

■ L'attività fisica praticata durante il giorno migliora la qualità del sonno purché non venga fatta a meno di due ore dal coricamento perché potrebbe inibire l'addormentarsi.

■ Chi viaggia molto, in gara può sfruttare la terapia della luce o anche favorire un'atmosfera familiare portando con sé oggetti personali (ad es. cuscino).

■ Durante la competizione con discipline a giornate lunghe i «povernaps» possono essere utili, ma devono essere brevi e terminare minimo due ore prima della seguente gara.

■ In linea generale comunque vale: dormire di più e abbastanza. La mancanza di sonno può inibire l'efficacia dell'allenamento, perché il cervello ha troppo poco tempo a disposizione per gestire ed approfondire le conoscenze motorie acquisite di giorno.

## Rilassarsi per addormentarsi

Chi è nervoso e fa fatica a distendersi può incontrare delle difficoltà ad addormentarsi. I vasi sanguinei si contraggono e l'organismo è sotto tensione. Occorre che la persona si rilassi ad esempio alzandosi dal letto per fare due passi oppure leggendo. Solo chi riesce a rilassare sia il fisico sia la psiche trova rapidamente il sonno. Il training autogeno, un'atmosfera distesa (ad esempio con sottofondo musicale) o il calore ambientale possono aiutare a trovare la calma necessaria al sonno. **m**

*Un cordiale ringraziamento va al Prof. Dr. Anna Wirz-Justice, responsabile del «Centre for Chronobiology» della clinica universitaria psichiatrica di Basilea che ha fornito un prezioso contributo per la redazione dell'articolo.  
[www.chronobiology.ch](http://www.chronobiology.ch)*