

# Troppo digitale disturba il sonno

La notte è fatta per dormire, ricaricare le energie in vista del domani lavorativo; per questo un sonno regolare è importante per la salute.

Sono sempre più frequenti **casi di insonnia**, difficoltà di risveglio, e di conseguenza il resto della giornata risulta più faticosa del solito.

Stress e ansia spesso sono i colpevoli più comuni, ma con il digitale d'uso quotidiano, potrebbero non essere gli unici.

I login notturni sui **social**, la navigazione sul **web**, lo **smartphone** vicino, che può squillare in ogni momento, con notifiche di turno o messaggi **whatsapp**, non aiutano.

La nostra mente resta sempre connessa e non stacca la spina, molti studi hanno dichiarato che non dormire regolarmente e sentirsi sempre stanchi nel tempo porta alla depressione.

Questo disturbo è legato non solo all'uso errato dei social, ma anche al gaming online, i patiti della **Ps4 o Xbox**, restano svegli fino a tardi a sfidare uno sconosciuto con gravi conseguenze sull'umore del giorno seguente.

L'utilizzo a tarda notte di dispositivi hi-tech, giochi, video, sono i colpevoli dell'insonnia, hanno un effetto eccitante pari a due tazzine di caffè.

Persone che non hanno mai sofferto di questa patologia, si ritrovano a doverne subire gli effetti, questo perché la luce del display dei prodotti in questione, diminuisce la produzione di melatonina, ormone regolatore del sonno.

Cosa bisogna fare a questo punto?

Riconoscere la dipendenza da tutto ciò che è tecnologico è già un passo avanti, in seguito in modo graduale allontanare il telefono a letto o il tablet. Se dovesse essere difficile, sfogliare un libro, un bagno caldo o una tisana potrà aiutare a conciliare il sonno.

di Letizia Giugliano

---

## **Può la tecnologia conciliare il sonno?**

Secondo uno studio la **luce del display** non aiuta a dormire.

Una ricerca condotta dal **Ligting Research Center** di New York (istituto mondiale di ricerca), gli adolescenti, bambini ma anche adulti, riscontrano **difficoltà** nell'addormentarsi, in quanto l'uso di smartphone, tablet e pc prima di dormire non rilassa la mente.

Lo studio si basava su una serie di domande sulla **qualità del sonno** e sull'uso di dispositivi elettronici nelle ore serali, per scoprire se l'utilizzo di questi ultimi avesse una relazione con l'insonnia.

Dall'analisi dei risultati, è emerso che effettivamente usare Pc, tablet e cellulari prima di andare a letto non è una buona idea.

La prolungata esposizione allo **schermo retroilluminato** di questi strumenti, ostacola la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, la connessione 24 ore, l'iscrizione ai vari social network, le app, i giochi online non fanno che peggiorare la situazione: spingono a non staccare mai e, anziché favorire il relax, stimolano il cervello.

Vi sentite agitati? Non riuscite a prender sonno? Vi girate e rigirate nel letto? Non lo sapete, ma probabilmente la causa è il dispositivo che avete in mano e con il quale cercate di prender sonno. risultato? Inoltre è stato testato che l'uso poco prima di videogiochi causa incubi e risvegli.

Fatte queste premesse, nascono però continue app con lo scopo di aiutare a dormire.

Viene da chiedersi quale sia la cosa giusta da fare: il presidente presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno, Liborio Parrino, esclude qualsiasi ipotesi che la tecnologia ci aiuti a riposare bene, anzi non fa altro che continuare a disturbare il nostro sonno.

di Letizia Giugliano