
Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



5 Consigli Innovativi per combattere l'insonnia ed avere un Cuore Sano

Benvenuti in una nuova puntata di "Battiti e risposte", la rubrica preziosa per il tuo cuore!

Vorrei affrontare con te questo argomento: L'insonnia non solo compromette il tuo riposo, ma può anche influenzare negativamente la salute del tuo cuore.

Ecco cinque consigli pratici ed innovativi per combattere l'insonnia e migliorare la salute cardiovascolare:

- **Adotta la Terapia Cognitivo-Comportamentale:** Uno studio del 2022 ha dimostrato che avere atteggiamento positivi con emozioni positive, magari anche seguiti da uno specialista, può essere efficace nel gestire i sintomi acuti dell'insonnia, migliorando così la variabilità della frequenza cardiaca, un indicatore chiave della salute cardiovascolare [1].
- **Regolarizza il Tuo Ritmo Circadiano:** Esporsi alla luce naturale durante il giorno e limitare la luce blu degli schermi prima di coricarsi può aiutare a sincronizzare il tuo orologio biologico, migliorando la qualità del sonno.

- **Pratica Tecniche di Rilassamento:** Tecniche come la meditazione mindfulness, lo yoga o la respirazione profonda prima di andare a letto possono ridurre lo stress e promuovere un sonno ristoratore.
- **Migliora la Tua Dieta:** Evita cibi pesanti, caffeina e alcol nelle ore serali. Opta per una cena leggera e salutare per evitare disagi durante la notte.
- **Crea un Ambiente favorevole per il Sonno:** Assicurati che la tua camera da letto sia tranquilla, buia e a una temperatura confortevole. Investi in un materasso e cuscini di qualità per supportare un sonno riposante.

Ricorda, l'insonnia non è solo un disturbo del sonno, ma un fattore di rischio per la salute del cuore.

Prendere provvedimenti per migliorare il sonno può avere benefici significativi sulla tua salute cardiovascolare.

A presto!

Riferimenti:

1. Amra, B. et al. (2022). Effect of one-shot cognitive behavioral therapy on insomnia and heart rate variability of health care workers at the time of COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial.
2. Bertisch, S. et al. (2018). Insomnia with objective short sleep duration and risk of incident cardiovascular disease and all-cause mortality: Sleep Heart Health Study.