AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

DORMITE BENE? ECCO COSA INFLUENZA LA QUALITÀ DEL SONNO

27 Aprile 2023



Probabilmente è una domanda ricorrente per un gran numero di persone quella relativa all'impatto che hanno le attività che si fanno prima di andare a dormire sul riposo notturno. Quante volte abbiamo provato a chiederci se svolgendo un'altra attività prima di coricarsi il proprio sonno sarebbe stato migliore?

Ebbene, c'è chi la sera la sera la trascorre a leggere, altri davanti al pco o nei siti legati al mondo digitale, a partire da Netflix, PrimeVideo fino a quelli di nicchia come Betway Casino, altri ancora non si riescono proprio a prendere una pausa dai social network nemmeno di sera e altri invece non si vogliono perdere nemmeno un episodio della propria sera tv preferita. Prima di dormire, però, cosa influenza di più, in positivo e in negativo, il proprio sonno?

Meditare e le maschere per il viso

Avete mai pensato di provare la meditazione se il vostro riposo notturno non è perfetto? Si tratta, secondo un recentissimo esperimento, la migliore attività da svolgere per poter poi godere di un riposo notturno decisamente migliore. Un'interessante infografica sul sonno ha messo proprio in evidenza come la meditazione sia la migliore attività da svolgere, visto che va a incidere positivamente sulla qualità del sonno, come svelato grazie all'uso, da parte dei partecipanti all'esperimento, di un'app dedicata al monitoraggio del sonno, che ha assegnato un punteggio pari a 9.6 su 10 alla meditazione. La qualità del sonno? Pari all'88%. Il tempo medio trascorso svegli durante la notte? Solamente 12 minuti.

Altrettanto positivi i dati che sono stati rilevati in merito a un'attività senz'altro un po' particolare, a cui si dedicano soprattutto le donne, ma forse in rari casi durante le ore serali. Stiamo parlando di fare una maschera per il viso. Ebbene, a dispetto di quello che si potrebbe pensare, è una delle attività che vanno a incidere in maniera più favorevole sulla qualità del sonno, pari al 90%, con un tempo medio trascorso svegli durante le ore notturne pari a soli 14 minuti.

Molto bene anche la visione di una commedia, che favorisce abbastanza il sonno prima di andare a dormire, esattamente come ascoltare la musica. Un’altra attività che spesso si tende a escludere, ma che in realtà a quanto pare incide positivamente poi sul riposo notturno è la pulizia della propria camera da letto. Probabilmente per via del fatto che rasserena anche a livello mentale avere una camera in ordine e pulita, è una di quelle attività che effettivamente incide positivamente sul sonno.

Cosa è meglio non fare di sera?

Ci sono altre attività che, al contrario, non sono particolarmente adatte ad essere svolte durante le ore serali. In primo luogo, come si può facilmente intuire, quella di godersi la visione di un film horror. Può sembrare un risultato un po’ banale e scontato, ma effettivamente non si tratta solo di un luogo comune, ma di qualcosa che è stato testimoniato anche dall’esperimento. Guardare una pellicola horror incide negativamente sulla qualità del sonno, portando a restare svegli più a lungo durante la notte.

Stesso discorso per quanto riguarda la visione di un true-crime, che ultimamente vanno particolarmente di moda. Ebbene, se dovete vederne uno, meglio evitare le ore serali, dal momento che poi andrebbe a condizionare in maniera negativa il vostro riposo notturno. Al terzo posto tra le attività che non favoriscono il sonno troviamo, forse anche un po’ a sorpresa, il fatto di parlare con amici e familiari, sia al telefono che di persona. Dal punto di vista delle attività che sono più disturbanti per il sonno, invece, troviamo ancora la visione di un true-crime e l’allenamento casalingo. Insomma, se volete fare un workout, evitate di farlo prima di andare a dormire.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli