

Data: 22.03.2023 Pag.: 104,105,106,107
Size: 2062 cm2 AVE: € 216510.00
Tiratura: 187375
Diffusione: 263460
Lettori: 990000



Vanity *Lzz*

La notte buona

È quella in cui si riposa bene. Dalle sei alle otto ore a seconda della propria natura (allodola o gufo?). Però creiamo una **ROUTINE DEL SONNO** e restiamole fedeli. Perché non esiste rimedio di salute e di bellezza più potente. Ma anche per proteggere ricordi e sogni

di ROSSELLA FIORE
foto PAULA ZIEGLER



Il sonno soprattutto. Gli è anche dedicata una giornata mondiale, il 17 marzo. Da sapiens, con la scoperta dell'elettricità, poi della tv con il prime time sempre più tardi e infine dei social, siamo diventati iperattivi, stressati, insonni (e anche purtroppo meno sapiens).

Stando alle statistiche, dormiamo sempre meno e sempre peggio. Uno studio condotto dall'Aims - Associazione italiana per la medicina del sonno con 57 centri in tutta Italia - ha mostrato che nel nostro Paese circa un adulto su quattro soffre di insonnia cronica o transitoria e che il 60% di loro è costituito da donne e il 20% da bambini e minori.

La *Fomo* (*fear of missing out*, la paura di perdersi qualcosa) ci tiene in piedi fino a tardi, esposti a quella luce blu di tv e device che inibisce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. Senza contare le interferenze varie ed eventuali che possono alterare il riposo,



Data: 22.03.2023
Size: 2062 cm2
Tiratura: 187375
Diffusione: 263460
Lettori: 990000

Pag.: 104,105,106,107
AVE: € 216510.00



A OCCHI CHIUSI

Per le pelli più delicate
c'è Crema filler
Notte Pelle sensibile
e intollerante della
linea Defence Xage
Ultimate di Bionike
con uno speciale attivo
cronobiologico.

Data: 22.03.2023 Pag.: 104,105,106,107
 Size: 2062 cm2 AVE: € 216510.00
 Tiratura: 187375
 Diffusione: 263460
 Lettori: 990000



Vanity Lzz



LE FOTO DEL SERVIZIO SONO DELL'AGENZIA TRUNK ARCHIVE

Data: 22.03.2023 Pag.: 104,105,106,107
Size: 2062 cm2 AVE: € 216510.00
Tiratura: 187375
Diffusione: 263460
Lettori: 990000



«Dormire fa bene alla pelle, al metabolismo, all'umore e alla memoria. È l'elisir di buona vita» – Alessandra Rigoni

come un partner che russa, l'irruzione in camera da letto di animali domestici, locali notturni rumorosi nelle vicinanze. Dormire sembra essere diventato quasi un lusso, come ha suggerito il magazine *Forbes* parlando del fenomeno dello *Sleep Tourism*, della tendenza cioè di andare in vacanza in strutture alberghiere specializzate in *sleep care* con programmi dedicati per recuperare il sonno perduto. Alla [Lucia Magnani Health Clinic](#) di [Castrocaro](#), per esempio, è stato elaborato il programma *Sleep* che prevede uno studio approfondito della qualità del riposo e dello stato neurovegetativo dell'ospite, abbinato a un regime alimentare leggero studiato apposta. Completano l'iter trattamenti con fanghi termali (vera chicca della struttura) a base di acqua salsobromiodica dalle proprietà analgesiche e antinfiammatorie e la somministrazione dell'integratore *Comfort Night*, con melatonina, e di fitoterapici dalle proprietà rilassanti.

Molto però si può fare anche a casa per assicurarsi un sonno ristoratore, come suggerisce la dottoressa Alessandra Rigoni, odontoiatra specializzata in medicina del sonno: «Dormire è una materia sì complessa, ma con regole semplici», spiega. «Una volta che abbiamo scoperto se siamo gufi o allodole, cioè se tendiamo ad andare naturalmente a dormire tardi o presto, dobbiamo sem-

plimente assecondare la nostra natura. L'importante è che il numero di ore di sonno per notte sia soddisfacente e mai sotto le 6 e le 8, fatta eccezione per i brevi dormitori che ne necessitano di appena 3 o 4. Diffidiamo dell'eccessiva necessità di dormire oltre il fabbisogno, perché potrebbe nascondere un disturbo dell'umore, come un inizio di depressione». Ma cosa succede esattamente durante il riposo? Durante il sonno l'organismo mette in atto dei meccanismi di autoriparazione a più livelli. La pelle si rigenera e il cervello fa ordine tra le idee, come spiega Rigoni: «Durante la notte si manifesta il processo del *pruning*. Di giorno noi acquisiamo migliaia di informazioni



TERAPEUTICO

Con il saggio *Elogio del buio* (Corbaccio, € 19), lo scrittore e scienziato svedese Johan Eklöf ci porta alla (ri)scoperta della bellezza della notte, in difesa dei ritmi naturali di tutti gli esseri viventi.

NEL SILENZIO



1. Grazie all'estratto di scutellaria alpina e albero delle farfalle riequilibra la pelle: *Siero Viso Notte Maxima* di **Enolea** (€ 42).
2. Con la sua formula a base di caffeina 3D contrasta la cellulite: *Gel Slim Design Notte* di **Elancyl** (€ 31).
3. A base di estratto di valeriana, luppolo e vitamina B6 favorisce il rilassamento: integratore *Fitosleep* di **Solgar** (€ 19,80).
4. Con il 2% di tetrapeptidi rivitalizzanti è ideale per pelli mature: *Baume Nuit Densitium* di **SVR** (€ 49,90).
5. Il potere detossinante delle cellule meristematiche di melissa, stimola il turn over cellulare notturno: *Rigenera Notte Crema Anti-rughe Riparatrice* di **Collistar** (€ 65).
6. Crema rilassante a base di lavanda ideale per un massaggio serale grazie al pratico rullo: *Night Time Serum The Ritual of Jing* di **Rituals** (€ 12,90).

in modo casuale e disordinato. Si vengono a formare così accumuli di notizie che non hanno un preciso ordine e spesso non ci sono di alcuna utilità. Entrando nella fase Rem, il cervello ha invece il tempo necessario per catalogare, ordinare e scartare le nozioni. In sintesi, la carenza di sonno produce perdita di memoria, scarsa concentrazione, ritardi nei tempi di reazione e alterazioni dell'umore». E se non bastasse regala un aspetto stanco e ingrignito a causa del mancato turnover cellulare che ci rovina già in partenza la giornata.