



Indice

Introduzione	1
1. L'igiene del sonno in relazione all'evolversi storico delle conoscenze sul sonno	5
2. Fattori individuali e sociali nella pratica dell'igiene del sonno	10
3. Sonno e movida	13
4. Come valutare l'igiene del sonno: l'anamnesi, i questionari e le scale ad hoc, gli esami strumentali	15
5. La comunicazione delle norme di igiene del sonno in ambito sanitario e nella comunicazione di massa	19
6. Principi di fisiologia del sonno	22
7. Le norme di igiene del sonno	32
7.1 Le norme ambientali	33
7.1.1 Come deve essere l'ambiente ideale per dormire?	33
7.2 Le norme alimentari	36
7.2.1 Sonno e sostanze eccitanti	36
7.2.2 L'alcol per favorire il sonno: una falsa credenza	38
7.2.3 Alimentazione e sonno: cosa mangiare per favorire il sonno?	40
7.2.4 Cosa mangiare a cena per favorire il sonno	41
7.2.5 Cosa non mangiare a cena per favorire il sonno	42
7.3 Le norme comportamentali	43
7.3.1 Sonnellini diurni, sì o no?	43
7.3.2 Bagno caldo serale, sì o no?	46
7.3.3 Esercizio fisico e sonno: quanto, come e quando fare esercizio fisico per non sfavorire il sonno	47
7.3.4 Quali sono i principi fisiologici in base a cui l'attività fisica può risultare sfavorevole al sonno? Esercizio fisico e addormentamento	48
7.3.5 Esercizio fisico e continuità del sonno nel corso della notte	49



7.3.6	Sonno ed esposizione alla luce: attenzione all'esposizione alla luce nelle ore prossime all'ora di coricarsi e nelle ore del giorno. La nozione emergente di "Dieta della luce"	50
7.3.7	Sonno e attività serali	52
7.3.8	A che ora coricarsi? L'importanza di assecondare con regolarità il proprio orologio biologico	52
7.3.9	Quanto a lungo stare a letto nel corso della notte?	54
8.	L'igiene del sonno in ospedale e in altri luoghi di ricovero e cura	56
9.	L'igiene del sonno come contributo alla prevenzione e cura dei disturbi primari del sonno	59
9.1	Insonnia	59
9.2	Narcolessia	60
9.3	Parasonnie del sonno NREM	61
9.4	Disturbi del ritmo circadiano	61
10.	Igiene del sonno e lavoro a turni	62
11.	L'igiene del sonno, una pratica utile nelle malattie neurologiche, psichiatriche e internistiche	70
11.1	Igiene del sonno in patologie neurologiche	70
11.1.1	Epilessia	70
11.1.2	Cefalee	71
11.1.3	Malattie neurodegenerative	71
11.2	Igiene del sonno nelle malattie psichiatriche	72
11.3	Igiene del sonno nelle patologie internistiche	73
12.	Igiene del sonno: prospettive future	74
	Glossario	78
	Bibliografia	81
	Lettere consigliate	83