



Migliorare la qualità del sonno

L'alcol rilassa il corpo favorendo il russamento (e le più pericolose apnee) perché rilassa anche i muscoli della gola. Prima di andare a dormire è una buona regola dunque evitare gli alcolici. Rinunciare al fumo, oltre ad essere una scelta salutare in generale, aiuta a respirare meglio. Infine **perdere peso** e cenare in modo leggero (evitare carboidrati per cena) migliora la qualità del sonno e la respirazione.

Inoltre, in generale, per dormire bene occorre non tenere il cellulare acceso vicino al letto, per non essere svegliati dal suono o dalle luci del dispositivo. Aiuta anche addormentarsi in una stanza oscurata, silenziosa e ben areata. Può essere utile evitare di svolgere attività sul letto (come leggere e-mail lavorative), per associare all'ambiente "camera da letto" la sola funzione di riposo. Infine, attività intense (sport) prima coricarsi, rendono più difficile l'addormentamento.



FAI IL TEST SUL TUO RIPOSO

Rispondi semplicemente alle seguenti domande e conta il numero di volte che hai risposto "sì".

Se rispondi 'sì' a tre o più di queste domande, potresti essere a rischio di soffrire di apnea, dovresti quindi parlarne con il tuo dentista (se esperto nei disturbi respiratori del sonno) o con il tuo medico di base.

	SI	NO
Russi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qualcuno ha mai notato se smetti di respirare per un breve periodo mentre dormi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ti senti stanco durante il giorno?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hai la pressione alta? O prendi un farmaco per la pressione alta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hai più di 50 anni?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La circonferenza del tuo collo è maggiore di 40 cm?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il tuo BMI (Body Mass Index*) è maggiore di 25?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NUMERO TOTALE DI "SI"

*Per il calcolo del BMI:

$$BMI = \frac{\text{Peso in Kg}}{(\text{Altezza in m}) \times (\text{Altezza in m})}$$

Il BMI è uguale al rapporto tra il peso (espresso in chilogrammi) e il quadrato dell'altezza (espressa in metri)

Es. Peso: 85Kg
Altezza: 1,60m

$$BMI = \frac{85}{(1,60) \times (1,60)} = 33,2 \text{ Kg/m}^2$$