



TREDENT SRL

sl__p
breathe



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 aerata**.

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 di 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?	☐	☐
Qualcuno ha mai notato se smetti di respirare per un breve periodo mentre dormi?	☐	☐
Ti senti stanco durante il giorno?	☐	☐
Hai la pressione alta? O prendi un farmaco per la pressione alta?	☐	☐
Hai più di 50 anni?	☐	☐
La circonferenza del tuo collo è maggiore di 40 cm?	☐	☐
Il tuo BMI (Body Mass Index*) è maggiore di 25?	☐	☐

NUMERO TOTALE DI "SI"

*Per il calcolo del BMI:

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

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

$$\frac{85}{(1,60) \times (1,60)}$$