ELLE ITALIA

elle.it

PREZZO SPECIALE 1€

moda

GLAM ROCK

GIOIELLI, ACCESSORI & PIACERI BLING BLING

BLAKE LIVELY
LA GOSSIP GIRL HA MESSO I PANTALONI

ANDREA CAMILLERI
SUI POLITICI E ALTRI ANIMALI

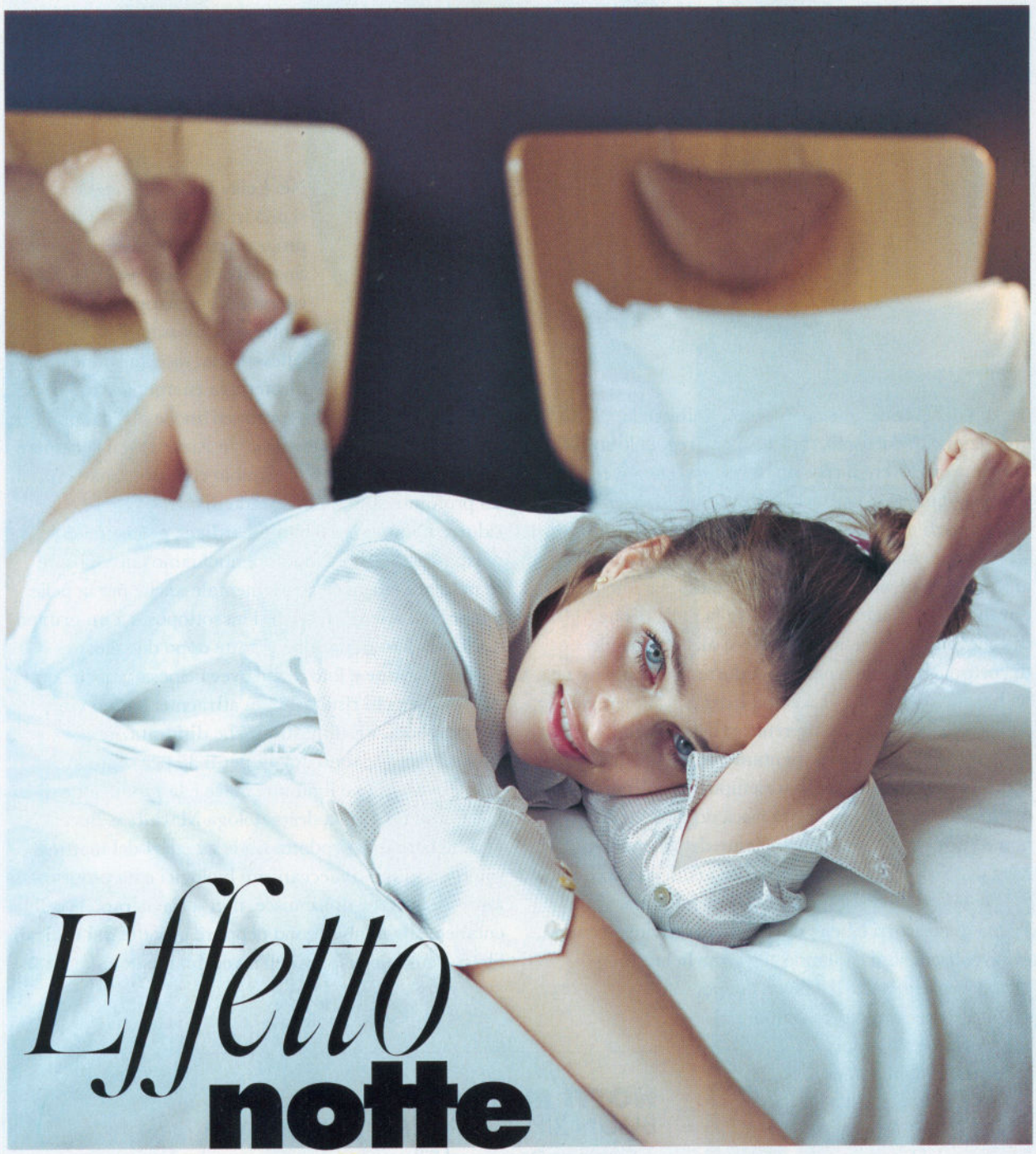
BELLEZZA
I ROSSETT
MANIFESTO

BACKSTAGE
CHI HA VESTITO MARY POPPINS

HAPPYCONDR
FELICI A TUTTI COS

REDDITO DI CITTADINANZA
FUNZIONA? VIAGGIO NEI PAESI DOVE ESISTE GIÀ

N. 17 - 15/12/2018 SETTIMANALE ELLE
IN EDICOLA DAL 6/12/2018
AUT €4 BE €4 CÔTE D'AZUR €4,20 F €4 D €5 GR €
€4 PTE CONT. €3,50 U.K. £3,50 E €3,50 USA $
CHF5,20 CH CT CHF5 CH CHF 5,20
9 771120 439001 80017



Effetto notte

CENE, SHOPPING, APERITIVI: IL PERIODO PRENATALIZIO È UN INCASTRO DI IMPEGNI E STRESS. PER RECUPERARE È FONDAMENTALE DORMIRE BENE. ECCO LE DRITTE DEGLI ESPERTI PER METTERE L'AGENDA (E LA TESTA) IN PAUSA

di **Elisabetta Settembrini**

La grande corsa per il Natale è cominciata, e non è solo shopping. Aperitivi e cene prenatalizie sono all'ordine del giorno e il sonno ne risente: l'orologio biologico si altera, con conseguenti sbalzi ormonali, e si finsice per cadere nel *family jet lag*, termine coniato dal *New York Times* per definire lo stress da periodo natalizio. «Il sonno regola molte funzioni», dice il professor Luigi Ferini Strambi, direttore del Centro di medicina del sonno dell'Irccs Ospedale San Raffaele Turro (Mi). «Per esempio, regola quelle dell'apparato cardiovascolare che apporta alle cellule gli elementi necessari al loro sostentamento, e i cui ritmi di notte si abbassano, consentendo al corpo →

umano di riposare. Inoltre, il sonno inibisce la produzione di cortisolo, molecola che regola lo stress, oltre a promuovere il rilascio di leptina, che invece stoppa la fame». È naturale che ogni tanto si senta il bisogno di mettere i pensieri in stand by? «Il sonno serve per memorizzare e per far riposare le zone anteriori del cervello che lavorano incessantemente durante il giorno, oltre a stimolare la produzione di collagene, altrimenti inibita se si alzano i livelli di cortisolo». A volte anche se si dorme bene non se ne ha beneficio. Perché? «La colpa è degli innumerevoli stimoli che eccitano gli interruttori della veglia, rendendo faticoso l'addormentamento», continua Ferini Strambi. Le soluzioni? «Non riempire la giornata d'impegni ed evitare l'attività fisica dopo le 20,30 per non restare sotto l'effetto stimolante dell'allenamento. Meglio poi non dormire con la luce artificiale accesa, poiché questa inibisce il rilascio di melatonina. Prima di coricarsi è bene dedicarsi ad attività rilassanti, evitare discussioni e quando si spegne la luce non pensare agli impegni del giorno dopo, tanto il 70 per cento delle azioni che facciamo vengono programmate in autonomia dal cervello», conclude Ferini Strambi. Un aiuto per ridurre i disturbi del riposo notturno viene anche dalle spa: all'Almablu Wellness & Spa, all'interno dell'Almar Jesolo Resort (*almarjesolo.com*), hanno studiato i massaggi energetici del sonno ispirati alla medicina cinese, che stimolano i meridiani collegati al ritmo sonno/veglia, facilitando il riposo notturno.

Nei Lefay Resorts (*lefayresorts.com*) si può invece provare il programma salute Lefay spa Sogni d'oro, che agisce sui punti energetici con agopuntura, fitoterapia, massaggi, riflessologia, moxibustione e idroterapia energetica con oli essenziali. Sulle essenze puntano anche al Gradonna Mountain Resort (*gradonna.at*) in Austria: qui le camere sono rivestite di legno di cirmolo che sprigiona un profumo calmante in grado di ridurre il numero dei battiti cardiaci, permettendo di riposare meglio. Non dimentichiamo che riposare in maniera efficace è fondamentale anche per la pelle. Un pool di scienziati svedesi ha sottoposto a un gruppo di ricerca foto di persone ritratte dopo due giorni di sane dormite e foto di chi aveva riposato poche ore per stabilire chi risultasse più attraente: hanno vinto i dormiglioni. «È dimostrato che disidratazione e aging precoce sono dovuti per il 35 per cento a un cattivo sonno e il punto chiave è la produzione di melatonina», dice la dermatologa Mariuccia Bucci. «La melatonina, prodotta tra le 22 e le 4 del mattino sincronizza molti meccanismi biologici e ha proprietà antiossidanti. Se diminuisce, non si rigenerano le cellule cutanee, che non vengono neppure protette dai radicali liberi, causa principale dell'invecchiamento». ●

NOTTI MAGICHE
BUON RIPOSO A TEMPO DI MUSICA

1 **Si chiama Dreampad Pillow** (*dreampadsleep.com*), ed è un cuscino che lavora con il calore naturale emesso dal corpo e che facilita l'addormentamento grazie alla musica. Basta scaricare la Dreampad Music App, connettere lo smartphone al cuscino e scegliere i brani slow preferiti. Buona notte!

2 **Grazie alla app Alarm Clock Xtreme** puoi personalizzare il tuo risveglio. Tra le tante opzioni, per esempio, c'è l'impostazione del volume in modo che aumenti gradualmente per un risveglio da alba cosmica, sulle note più consone al proprio mood.

3 **Si chiama *Dr. Waheguru Sleeping Music & Sleeping Nature Sounds Relaxation*** ed è una raccolta di pezzi musicali adatti a stimolare il sonno. Si tratta di melodie che spaziano dai suoni della natura ai ritmi new age, alla musica sacra. Venti pezzi da ascoltare su Spotify (*spotify.com/it/*) o da acquistare su Amazon Music.

MASCHERINA IN SETA SLIP - SILK EYE MASK (*NET-A-PORTER.COM*)