

SALUTE E BENESSERE



Insonnia

Mai i sonniferi per più di 4 settimane

Intervista a Luigi De Gennaro, professore di Neuroscienza del sonno

Trapianti

Gli organi animali sono il futuro?

Psicologia

Mettere in ordine la casa alleggerisce la mente

Acqua

Meglio dal rubinetto o in bottiglia?

Neurologia

Le esperienze di pre-morte

Intervista al professor Steven Laureys, neurologo di fama mondiale

Caterina Murino

Con i giusti esercizi, dopo il parto a 47 anni, subito in tournée



in edicola dal 27 marzo 2026

PHOTO: ITALIANE SPA - SRED: MAF - OK: 3007303.COM/IN/AGENZIA/ART.LIC/DCB/MIANOZ/ BEGIO: BE: 6.630/ SPAGNA: E.6.6.30 - SVIZZERA ITALIANA, CHCT/CH/6.30/ SVIZZERA TEBESCA, CH/CH/6.30

PIACERSI DI PIÙ

IN PRIMAVERA

Dormire all'aperto per ritrovare l'equilibrio



• Testo di Simona Cortopassi

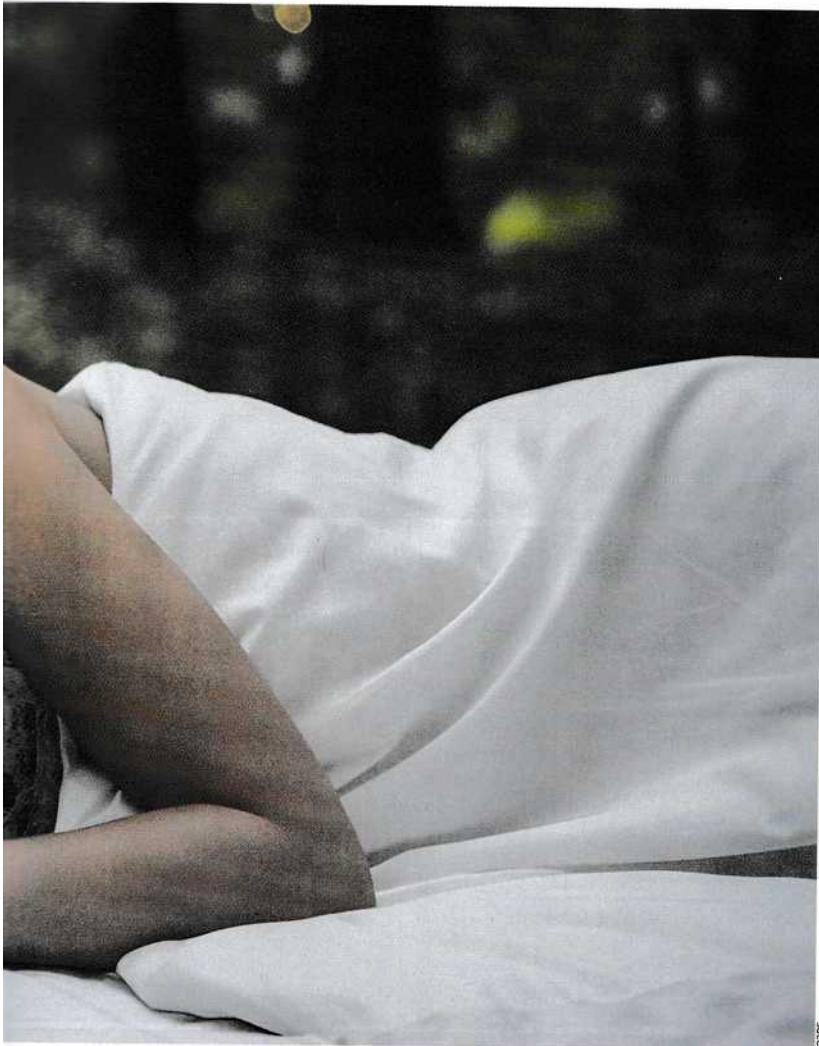
“**A**prile, dolce dormire” non è solo un proverbio. Con l’allungarsi delle giornate, il nostro organismo attraversa una profonda fase di assestamento, spesso sottovalutata. Ci sentiamo più stanchi, è vero, ma questo non si traduce in una notte di sonno rigenerante. Il motivo? In primavera il nostro organismo deve riadattare alla nuova stagione uno dei meccanismi più delicati e sofisticati di cui disponiamo: il ritmo circadiano. Probabilmente ne avete già sentito parlare; si tratta del nostro orologio biologico. Le

sue “lancette” impiegano 24 ore per compiere un giro completo, durante le quali si regola la temperatura corporea, la pressione arteriosa, il metabolismo, la produzione ormonale, ma soprattutto il ciclo sonno-veglia. A dirigerlo è una minuscola struttura dell’ipotalamo, il nucleo soprachiasmatico, una centralina che prende informazioni dalla luce. Quando i raggi solari colpiscono la retina, inviano un messaggio al cervello: è giorno, attivati. Questo comporta un aumento della vigilanza, una modulazione della temperatura corporea e

dell’appetito. Al contrario, quando la luce diminuisce, il cervello comprende che è il momento di rallentare e avvia la produzione di melatonina, che ci accompagna verso l’addormentamento.

I cambiamenti della nuova stagione

In primavera, però, qualcosa cambia. Le giornate si allungano, il tramonto si sposta in avanti, l’intensità luminosa aumenta. «**Il risultato è un ritardo fisiologico nella secrezione serale della melatonina**», spiega il professor Luigi Ferini-Strambi, primario del



Centro di Medicina del Sonno dell'ospedale San Raffaele. «Di conseguenza, se ritardiamo l'addormentamento, alteriamo l'equilibrio naturale del ciclo sonno-veglia. Questo slittamento può ridurre la qualità del riposo, perché il sonno diventa più frammentato, meno profondo e meno sincronizzato con il nostro ritmo circadiano. Il risultato è una minore capacità di recupero fisico e mentale, con possibile stanchezza, difficoltà di concentrazione e sbalzi d'umore durante la giornata». C'è poi un altro fattore che entra in gioco: la serotonina. «Si tratta di un neuro-

trasmettitore», precisa Ferini-Strambi, «e nei cambi stagionali può esserci anche un'alterazione del suo rilascio». Oscillazioni nei suoi livelli possono tradursi in quella tipica irrequietezza primaverile che convive, paradossalmente, con la sonnolenza. «E poi in primavera, complice il bel tempo, cambiano le abitudini. Si esce di più e si tira più tardi e questo contribuisce a sregolare il ciclo sonno-veglia facendoci sentire di giorno più spossati», osserva l'esperto. Anche uno scarto di un'ora ripetuto nel tempo può generare una sorta di "jet lag sociale". Il risul-

tato? Di giorno ci sentiamo stanchi, ma la sera faticiamo a dormire.

Come resettare l'orologio biologico

La buona notizia è che il ritmo circadiano è un sistema capace di rieducarsi se riceve segnali chiari e coerenti. «Il modo più semplice per aiutarlo è tornare a dialogare correttamente con la luce. Al mattino, per esempio, bastano 20-30 minuti all'aria aperta appena svegli per dare al cervello un potente segnale di attivazione: la luce naturale azzerà l'orologio interno, aumenta la vigilanza e mette in moto l'energia della giornata», continua l'esperto. La sera, al contrario, è importante accompagnare il corpo verso il buio: dopo il tramonto, meglio abbassare l'intensità delle luci in casa, scegliere tonalità calde e soffuse e limitare l'uso di device tecnologici, televisione compresa. «Anche la regolarità conta più di quanto immaginiamo: andare a letto e svegliarsi più o meno alla stessa ora, persino nel weekend, stabilizza il sistema e riduce quella sensazione di "mini jet lag" che accumuliamo senza accorgercene». Infine, la notte deve essere davvero buia. Eliminare spie luminose, abbassare le tapparelle o usare tende oscuranti crea le condizioni ideali perché la melatonina venga prodotta in modo efficace e il sonno diventi più profondo. Con qualche giorno di costanza, a volte in un paio di settimane, il corpo inizia a riallinearsi. Il risultato è un risveglio più lucido, meno stanchezza diurna e una sensazione generale di maggiore equilibrio.

I benefici del sonno open air

Tra le strategie più efficaci e sorprendenti per riadattare il ritmo circadiano c'è un gesto semplice e antico: dormire all'aperto. Lontano dalle luci artificiali, immerso nell'alternanza autentica di luce e buio, il corpo ritrova spontaneamente la propria sincronizzazione.

PIACERSI DI PIÙ

La mattina la luce solare raggiunge la retina senza filtri, stimolando la vigilanza; la sera il calo progressivo della luminosità favorisce la naturale produzione di melatonina. Anche la temperatura ha un ruolo cruciale: l'abbassamento notturno dell'aria facilita la fisiologica riduzione della temperatura corporea, passaggio chiave per addormentarsi. La scienza lo conferma. Una ricerca dell'Università del Colorado pubblicata su *Current Biology* ha osservato che dopo una settimana di campeggio senza esposizione a luce artificiale, il ritmo circadiano dei partecipanti si sintonizzava completamente con i cicli naturali di alba e tramonto, producendo un anticipo spontaneo dell'addormentamento e un miglioramento della qualità del sonno. In pratica, la natura funziona come un potente sincronizzatore biologico.

Le esperienze da provare

► In Alto Adige tra le spighe di mais

Sempre più strutture propongono soggiorni immersi nella natura, non solo come evasione romantica, ma come alleati concreti del benessere circadiano. Uno dei più spettacolari è la possibilità di dormire in un campo di mais. Al maso Haflingerhof (1), uno dei tanti del circuito Gallo Rosso situati in Alto Adige, viene posizionato un letto proprio in mezzo alle spighe: niente soffitti, niente pareti, solo il cielo sopra e il fruscio delle piante mosse dal vento.

► Sognare sotto una cupola trasparente in un podere toscano

Senza rinunciare a sicurezza e privacy, una nuova forma di ospitalità eco-sostenibile, che segue il filone del turismo lento, è quella delle sfere geodetiche: piccole cupole trasparenti dotate di tutti i comfort. Dal Veneto alla Sicilia se ne trovano moltissime, ma una delle più suggestive è la Bubble Suite del Re-



1. MASO HAFLINGERHOF



2. BUBBLE SUITE



3. WALDEN HOUSE



4. SUITE DEL GNOLLHOF



5. ADLER LODGE RITTEN

lais Antico Podere San Francesco, in Toscana (2). Situata sulla Costa degli Etruschi, tra ulivi e vigneti, è composta da una zona living esterna con idromassaggio, mentre all'interno un letto, una vasca e un climatizzatore per le serate più calde.

► Un letto sull'albero tra le campagne dell'Umbria

Per chi vuole dormire sotto le stelle ci sono buone notizie. Per provare questa esperienza, in Umbria, più precisamente a Sellano, in provincia di Perugia, c'è una moderna casa sull'albero immersa nel verde (prenotabile su Ai-

rbnb): si chiama Walden House (3) ed è un soggiorno che celebra uno stile di vita lento e autentico. Consente di dormire comodamente su un letto sospeso tra i rami, amplificando la percezione di immersione nella natura e riducendo drasticamente l'esposizione a stimoli artificiali.

► In Trentino un risveglio naturale con bagno nella foresta

Per chi invece non vuole rinunciare al comfort di una camera, ma desidera comunque un risveglio naturale, la suite del Gnollhof (4), vicino a Chiusa, offre un addormentamento e un risve-

glio quasi biologici: la sera grazie alle pareti in legno ci si addormenta con il profumo di cirmolo, mentre la mattina le ampie vetrate affacciate sui monti permettono alla luce dell'alba di entrare progressivamente, accompagnando il corpo verso un dolce risveglio. L'esperienza non si limita alla stanza: la posizione invita a praticare il forest bathing, il "bagno nella foresta" di ispirazione giapponese, che consiste nel camminare lentamente tra gli alberi, respirare profondamente e lasciarsi avvolgere dai suoni e dai profumi del bosco. Un modo semplice ma potente per ridurre lo stress, rallentare il battito e ristabilire un contatto con la natura.

► Il rifugio di Bolzano per un digital detox

Per regolare correttamente il ciclo sonno-veglia e resettare il ritmo circadiano, è fondamentale ridurre al minimo l'esposizione alla luce artificiale nelle ore serali, soprattutto quella blu emessa da smartphone, tablet e computer. Dal 2 al 24 maggio, l'Adler Lodge Ritten (5), un eco-rifugio a cinque stelle situato a Soprabolzano nell'altopiano del Renon, propone un programma pensato per rallentare e ritrovare equilibrio tra natura, corpo e mente. Dopo aver riposato i dispositivi nella Digital Box, le giornate iniziano nella Forest Spa immersa in un bosco con un momento dedicato alla riflessione personale e alla consapevolezza, seguito da rituali di respirazione. Tra abeti e pini di montagna, si praticano yoga e pilates, si prende parte a gettate di vapore in sauna e bagni sonori fino a rituali di respiro per ritrovare equilibrio, energia e serenità. Un percorso studiato per ridurre l'iperstimolazione serale e per riportare al cervello segnali più coerenti con i ritmi naturali, che permette di riposare bene, recuperando energia, lucidità e benessere.