

Fascia età	Ore di sonno
Neonati 0-3 mesi	14-17
Bambini 4-11 mesi	12-15
Bambini 1-2 anni	11-14
Bambini età prescolare 3-5 anni	10-13
Bambini/pre-adolescenti 6-13 anni	9-11
Adolescenti 14-17 anni	8-10
Giovani adulti 18-25 anni	7-9
Adulti 26-64 anni	7-9
Anziani 65+ anni	7-8

Peraltro, ci sono soggetti, detti allodole, che si addormentano presto e si risvegliano presto, soggetti, detti gufi, che si addormentano tardi e si risvegliano tardi e soggetti, detti colibrì, che hanno un atteggiamento intermedio ai due precedenti.

Tutto ciò che interferisce sulla quantità o sulla qualità del sonno, si traduce in un disturbo che può essere causa o effetto di molteplici patologie, inducendo una notevole alterazione della qualità della vita, sia in termini individuali che di rapporti sociali.

in particolare, i soggetti insonni hanno un impatto negativo sul lavoro, più che doppio rispetto a chi non presenta tale disturbo, registrano maggiore assenteismo, maggiore compromissione delle performance lavorative e delle attività in generale ed un aumentato utilizzo di servizi e prodotti medici.

inoltre, il 41% degli incidenti stradali e il 36% di quelli mortali si verificano tra le ore 14 e le 16, quando cioè i soggetti che presentano disturbi del sonno vanno incontro a minor vigilanza.

È sempre bene rivolgersi al proprio medico di famiglia che saprà consigliare il percorso più adatto per affrontare il tuo problema di rischio di insonnia, se presenti uno o più di questi sintomi:

- *SONNOLEZZA*
- *STANCHEZZA*
- *FATICA*
- *DEFICIT DI CONCENTRAZIONE-ATTENZIONE*
- *DEFICIT DELLE PERFORMANCE IN GENERALE*
- *ALTERAZIONI DEL TONO DELL'UMORE*
- *IRRITABILITÀ*

Oppure se sei preoccupato:

- *PER LA TUA SALUTE E/O*
- *PER LE CAUSE E LE CONSEGUENZE DELL'INSONNIA DURANTE IL GIORNO*

O ancora, se hai difficoltà:

- *SOCIO-RELAZIONALI IN AMBITO FAMILIARE*
- *IN AMBITO OCCUPAZIONALE E/O SCOLASTICO*
- *DEFICIT IN ALTRE AREE IMPORTANTI DELLE ATTIVITÀ DIURNE*



Allodole

- Si addormentano tipicamente dalle 18 alle 21
- Si risvegliano in genere dalle 2 alle 5



Gufi

- Si addormentano tipicamente non prima delle 2
- Si risvegliano in genere non prima delle 10



Colibrì

- Si addormentano tipicamente tra le 21 e le 24
- Si risvegliano in genere tra le 6 e le 9

Verifica le tue abitudini e vedi che tipo sei

IL SONNO

a cura di **Giuseppe Nicodemo Bombardiere** e **Walter Marrocco**

Il sonno, è una delle più importanti funzioni dell'organismo.

Occupi circa un terzo della nostra vita, permette al nostro cervello di recuperare le energie spese durante il giorno, di riorganizzare i dati accumulati, di riposare l'intera muscolatura.

Fisiologicamente, il ciclo sonno-veglia è legato all'età del soggetto. I neonati dormono di più, rispetto ai bambini, agli adulti ed agli anziani.