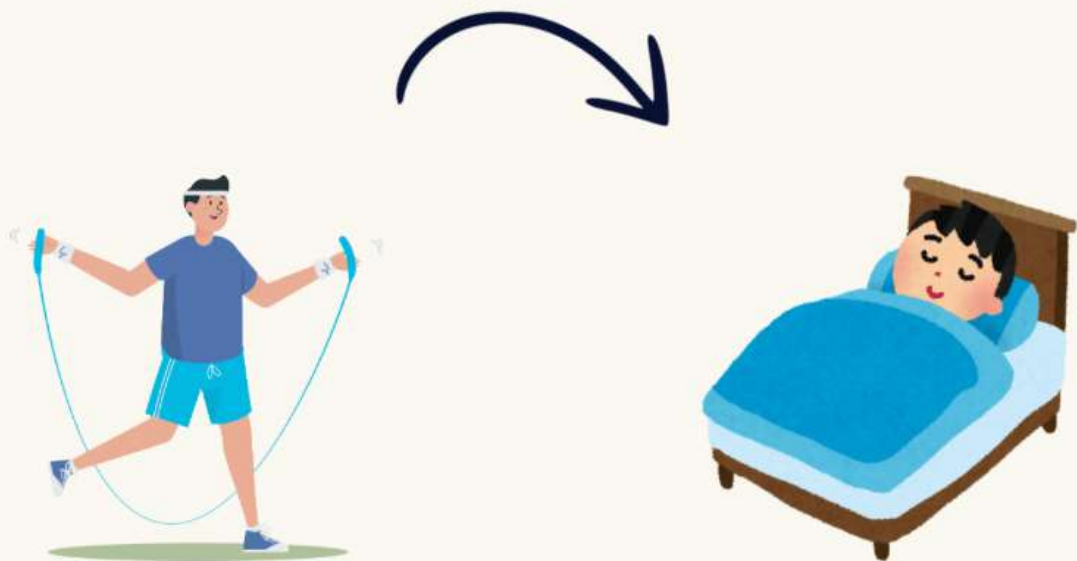


UN PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO PUÒ MIGLIORARE IL SONNO?



Il **movimento** e l'**esercizio** sono la principale "medicina" preventiva nei confronti di problematiche muscolo-scheletriche e di molteplici patologie croniche



inoltre sembrano essere efficaci anche per **migliorare i parametri del sonno**, relativi alla sua quantità e qualità

EXERCISE TRAINING IMPROVES SLEEP QUALITY: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

- 69 soggetti con età compresa tra i 45 e 65 anni
- divisi in 3 gruppi di lavoro
- sottoposti ad un protocollo di esercizio di 12 settimane



Gruppo A

2 volte a settimana; 60min/sett
di interval training, con intervalli
lunghi al 90-95% VO2Max ed
intervalli brevi al 90-120%
VO2Max

- Circuiti di: deadlift, squat, Heel rise, push up, plank frontale e laterale

Gruppo B

segue le stesse modalità del
gruppo A, ma con l'aggiunta di
elettrostimolazione (EMS)

Gruppo C

3 giorni a settimana;
150min/sett di allenamento
aerobico al 60-65% del carico
massimo e 60min/sett di
resistenza al 40-45%

- Treadmill, cyclette, ellittica





- Ogni gruppo ha **migliorato i parametri del sonno** registrati alla partenza
- L'esercizio fisico regolare ha effetti benefici sia sulla **quantità e qualità** del sonno (questionario PSQI) che sull'**efficienza delle singole fasi**, soprattutto nei soggetti sedentari

Non sono emerse differenze significative tra i 3 gruppi

- Ciò suggerisce che i miglioramenti nei parametri del sonno, siano generati dall'**esercizio in senso generico** e non ad una sua specifica modalità o tipologia



... E PER GLI OVER 65 ?

Una recente revisione della letteratura dimostra che:

Un programma di **esercizio misto** (aerobico-resistenza) o con pratiche singole come **Yoga** e **ThaiChi**, di 50 min/sett con durata tra le 6 sett ed i 12 mesi...



- **migliora la qualità del sonno** (PSQI)
- **riduce il ricorso a farmaci** nel 40% dei casi
- **ridice i disturbi del sonno** nel 50% dei casi
- **migliora la durata del sonno** ed i valori delle sue fasi in più della metà dei casi



- Le recenti evidenze mettono in luce una importante relazione tra **l'esercizio fisico regolare** in tutte le sue forme e un **miglioramento** qualitativo e quantitativo **del sonno**

