



RESURSĂ • STIL DE VIAȚĂ

Somnul, pe înțelesul corpului

Cele patru faze ale somnului, ce le afectează și ce putem face, cu tot ce arată cercetarea.



Somnul nu este timp pierdut. Este momentul în care corpul se repară, creierul își consolidează memoria și se „spală” de reziduuri, iar hormonii revin la echilibru. Neurologul Matthew Walker, în cartea sa „De ce dormim”, arată că somnul nu este negociabil: nicio altă funcție a corpului nu beneficiază de atâtea sisteme care depind de el.



Cele patru faze ale somnului

Într-o noapte trecem de mai multe ori prin patru faze, în cicluri de aproximativ 90 de minute. Fiecare are un rol diferit.

N1, somnul ușor

TRANZIȚIA, 1 PÂNĂ LA 7 MINUTE

- Trecerea de la veghe la somn. Te trezești ușor.
- Rol mic în sine, dar e poarta de intrare spre restul.

N2, somnul stabil

FUNDAȚIA NOPTII

- Apar „fusurile de somn”, legate de consolidarea memoriei.
- Modul de întreținere al creierului, pe care se sprijină tot restul.

N3, somnul profund

REFACEREA FIZICĂ, PRIMA TREIME A NOPTII

- Se eliberează hormonul de creștere, se reface corpul, se întărește imunitatea.
- Sistemul glimfatic curăță reziduurile creierului, inclusiv plăcile de beta-amiloid asociate cu Alzheimer.

REM, somnul cu vise

MINTEA ȘI EMOȚIILE, ULTIMA TREIME A NOPTII

- Procesează emoțiile, susține creativitatea și integrarea a ceea ce ai învățat.
- Aici visăm cel mai intens.

De ce contează ora la care te culci: somnul profund (N3) e concentrat în prima treime a nopții, iar somnul REM în ultima. Asta înseamnă că, dacă te culci târziu, pierzi din refacerea fizică, iar dacă te trezești prea devreme sau dormi prea puțin, tai exact din REM-ul de dimineață, cel care îți reglează emoțiile.



Ce afectează fazele, conform studiilor

- ✦ **Cofeina:** o meta-analiză arată că mărește somnul ușor (N1) și reduce somnul profund (N3), adică scade adâncimea somnului. Recomandarea: evită cantități mari de cofeină cu cel puțin 12 ore înainte de culcare.
- ✦ **Alcoolul:** te adoarme, dar fragmentează somnul profund și suprimă REM-ul în a doua parte a nopții, urmat de treziri și un somn mai puțin odihnitor.
- ✦ **Vârsta:** pe măsură ce înaintăm în vârstă, somnul profund scade natural, de aceea igiena somnului devine și mai importantă.
- ✦ **Neregularitatea:** orele de culcare schimbate derutează ceasul intern și scurtează fazele profunde.

De ce nu dormim bine

- ✦ **Stresul și cortizolul:** mintea agitată ține corpul în alertă, exact când ar trebui să se liniștească.
- ✦ **Lumina albastră:** ecranele seara întârzie producția de melatonină, hormonul somnului.
- ✦ **Cauze medicale:** apneea în somn, durerea, problemele hormonale. Dacă persistă, merită investigate.

Schimbări de stil de viață recomandate

- 1 Culcă-te și trezește-te la ore cât mai constante, inclusiv în weekend. Regularitatea este cea mai puternică pârgă.
- 2 Expune-te la lumină naturală dimineața și țin seara întunecată. Așa îți potrivești ceasul intern.
- 3 Oprește ecranele cu aproximativ 60 de minute înainte de culcare și înlocuiește-le cu un ritual calm.
- 4 Fă dormitorul răcoros (în jur de 18 grade), întunecat și liniștit. Corpul are nevoie să se răcească pentru a adormi.



5 Păstrează cofeina pentru prima parte a zilei și evită alcoolul seara târziu.

6 Mișcă-te regulat, dar nu intens chiar înainte de culcare.

Suplimente de luat în considerare

Sunt un ajutor, nu un înlocuitor pentru igiena somnului. Iată ce spun dovezile, onest:

Melatonină

Cea mai susținută de cercetare. Ajută mai ales la adormit și la reglarea ceasului intern (decalaj orar, program dat peste cap), în special la vârstnici. Doze mici sunt de obicei suficiente.

Magneziu

Implicat în relaxarea musculară și nervoasă. Dovezile pentru somn sunt încă limitate, dar deficitul este frecvent.

Glicină

Studii mici arată că aproximativ 3 g înainte de culcare pot îmbunătăți calitatea somnului la persoanele cu insomnie.

L-teanină

Nu te ajută neapărat să adormi mai repede, dar poate reduce trezirile din timpul nopții și anxietatea.

Valeriană

Dovezi mixte: unele studii arată un somn mai bun, altele niciun efect. Merită încercată cu așteptări realiste.

Atenție: melatonina și alte suplimente pot interacționa cu medicamente (de exemplu anticoagulante sau sedative). Nu le combina fără să întrebi medicul. Și ține minte: suplimentele nu rezolvă cauza unui somn prost, doar o susțin.



Lecturi recomandate

- ✦ De ce dormim, Matthew Walker

Notă: Material informativ și educativ. Dacă insomnia persistă sau bănuiești o cauză medicală (de exemplu apnee), adresează-te unui medic. Pentru un plan adaptat ție, programează o ședință.