

L'altra medicina

vivere secondo natura

 MAMPAS

SPECIALE LAM TV

Dormire bene per vivere meglio

Dott. Francesco Garritano



PERCHÉ IL SONNO È LA CHIAVE DIMENTICATA DELLA NOSTRA SALUTE

“Abbiamo farmaci per ogni sintomo, esami per ogni organo... ma abbiamo dimenticato di domandare: dormi bene?”

Viviamo in un paradosso: controlliamo glicemia, colesterolo e pressione con estrema precisione, ma ignoriamo completamente la qualità del nostro sonno. Eppure è proprio durante la notte che il nostro corpo compie operazioni fondamentali: ripara i tessuti, riequilibra gli ormoni, rielabora la memoria e pulisce il cervello dalle tossine.

Il sonno è un comportamento universale, presente in tutti gli animali evolutivamente avanzati. Se la Natura ha deciso di mantenerlo nonostante renda vulnerabili, un motivo ci sarà: dormire non è tempo perso, è tempo prezioso.

Ma allora perché oggi il sonno è così trascurato?

- Perché non si vede. È invisibile, silenzioso, eppure plasma tutto ciò che siamo.
- Perché la nostra cultura lo associa alla pigrizia: chi dorme, non produce.
- Perché la vita moderna ha distrutto i nostri ritmi: luce artificiale, schermi, stimoli continui.
- Perché i farmaci promettono scorciatoie, ma in realtà alterano il nostro sonno.
- Perché nessuno ci ha mai insegnato a dormire bene. Né a scuola, né dal medico.

A cosa serve davvero dormire?

Dormire bene significa orchestrare una sinfonia biologica perfetta, ogni notte. Le sue funzioni principali, oggi ben documentate dalla scienza, sono:

- Ripulire il cervello: durante il sonno profondo il sistema glinfatico elimina neurotossine come beta-amiloide e tau.
- Consolidare la memoria: il sonno REM rielabora le emozioni, mentre il sonno profondo consolida l'apprendimento.
- Rafforzare l'immunità: durante il sonno si attivano cellule killer e si abbassa l'infiammazione.
- Regolare il metabolismo: chi dorme poco produce meno leptina (sazietà) e più grelina (fame).
- Equilibrare le emozioni: il sonno è un grande mediatore emotivo, aiuta a gestire stress e ansia. Non basta dormire tanto. Bisogna dormire bene.

Dormire non vuol dire semplicemente “spegnersi”. Significa attraversare tutte le fasi, nel giusto ordine, con profondità e coerenza. La qualità conta più della quantità.

QUANDO I FARMACI COMPLICANO IL SONNO

Molti cercano il sonno nella chimica. Ma sedare non è dormire.

Le benzodiazepine e i cosiddetti “Z-drugs” (come zolpidem o zopiclone) agiscono rapidamente... ma a caro prezzo. Sopprimono le fasi più importanti del sonno, rendendolo meno rigenerante. Dopo due settimane, l'effetto ipnotico cala e compare tolleranza. E alla sospensione? L'insonnia può tornare più forte di prima.

Anche il cortisone, se assunto la sera, può disturbare profondamente il riposo: è come iniettare al cervello un segnale di allerta.

E poi ci sono gli “interferenti silenziosi”: beta-bloccanti, diuretici, antidepressivi, antistaminici... farmaci di uso comune che alterano la qualità del sonno senza che ce ne accorgiamo.

Ma il rischio più grave è l'autoprescrizione: milioni di persone assumono sonniferi senza supervisione, cronicizzando un disturbo funzionale che avrebbe bisogno di un reset circadiano.

Nessun farmaco restituisce l'architettura naturale del sonno. Per questo serve un cambio di prospettiva: riequilibrare, non sopprimere. I farmaci possono essere un ponte. Ma se diventano un'abitudine, diventano anche un ostacolo.

La vera cura per il sonno non è la sedazione. È la riattivazione del ritmo.

**SONNO E METABOLISMO:
LA RELAZIONE INVISIBILE**

Il sonno è un regolatore potente del peso, della fame e del metabolismo.

Il sonno non è solo una funzione neurologica. È una delle chiavi fondamentali per il metabolismo. Dormire bene significa regolare il rilascio di ormoni che controllano l'appetito, la glicemia, l'accumulo adiposo e persino la composizione corporea. Durante il sonno profondo, cala il cortisolo, si regola l'insulina, aumenta la sensibilità periferica al glucosio e si ottimizza la produzione di leptina.

Tradotto: meno segnale di sazietà, più impulso alla

fame, soprattutto per zuccheri e cibi ad alto indice glicemico.

Dormire poco significa:

- Aumentare la fame nervosa
- Perdere sensibilità insulinica
- Accumulare grasso viscerale

E non è tutto. Chi dorme male produce più cortisolo, l'ormone dello stress, e attiva una risposta infiammatoria cronica, alla base di malattie come obesità, diabete, depressione. la cosiddetta 'low-grade inflammation', cioè infiammazione cronica di basso grado, alla base di obesità viscerale, diabete, depressione e invecchiamento precoce.

Dormire bene è un atto metabolico. È il nostro reset naturale.

DORMIRE ALLUNGA LA VITA. LETTERALMENTE.

Negli ultimi anni la scienza ha rivolto la sua attenzione all'epigenetica, ovvero al modo in cui l'ambiente e i comportamenti modificano l'espressione dei nostri geni. La ricerca ha dimostrato che chi dorme regolarmente e profondamente mostra un'età biologica inferiore rispetto a quella anagrafica. Come? Grazie a processi rigenerativi che si attivano solo durante il sonno: riparazione del DNA, potatura sinaptica, rilascio di ormoni neuroprotettivi come il BDNF.

Il sonno regolare è emerso quindi come uno dei più potenti modulatori dell'invecchiamento biologico.

Durante il sonno profondo, il corpo attiva geni di riparazione cellulare, riduce lo stress ossidativo e stimola processi di rinnovamento, come l'autofagia. Il sistema glinfatico, scoperto nel 2013, è attivo solo nella fase N3 del sonno profondo. È lui a ripulire il cervello da proteine tossiche legate all'Alzheimer. La privazione cronica di sonno riduce l'efficienza di questo sistema e aumenta l'accumulo di scorie metaboliche cerebrali.

A livello sistemico, il sonno modula anche la longevità attraverso l'equilibrio ormonale.

✚ Dormire bene mantiene livelli adeguati di melatonina, un potente antiossidante mitocondriale.

✚ Riduce l'attività cronica del cortisolo, rallentando l'accorciamento dei telomeri (marker diretto dell'invecchiamento cellulare).

Chi dorme bene invecchia più lentamente. E mantiene più a lungo lucidità e memoria.

Come ripristinare l'orologio biologico?

Esiste una strategia multidimensionale, fatta di azioni quotidiane. Non basta andare a letto prima. Serve un lavoro profondo, coerente, quotidiano.

1. Regolarità

Il nostro cervello ha un orologio principale, il

****nucleo soprachiasmatico** (SCN)**, situato nell'ipotalamo. Questo orologio riceve segnali dalla luce, dalla temperatura, dal movimento... e dall'orario abituale in cui ci svegliamo.

• Dormire 8 ore una notte e 5 ore un'altra disallinea questo meccanismo.

• È meglio dormire 6h30 ogni notte in orari regolari, che 9h il weekend e 4h nei giorni feriali.

2. Luce naturale

Esporsi al sole entro un'ora dal risveglio è uno dei gesti più terapeutici. esposizione alla luce solare tra le 7:00 e le 9:00 stimola la soppressione del cortisolo e l'attivazione dell'asse melatonina-serotonina in modo ottimale.

Di sera, evita luce blu (smartphone, LED, TV almeno 90 minuti prima di dormire).

3. Routine serale

• Preparati al sonno con rituali rilassanti: lettura, journaling, respirazione.

• Evita notizie stressanti, confronti social, e alimenti stimolanti.

4. Alimentazione

• Cena leggera, entro le 20:00, con alimenti ricchi di triptofano (uova, legumi, semi di zucca).

• No zuccheri, fritti o alcol, cibi ultraprocessati.

5. Supporti naturali

• Microdosi di melatonina (0,3–1 mg),

• magnesio bisglicinato, teanina, GABA, passiflora.

• La vera terapia del sonno è la coerenza. È creare un ambiente — fisico, mentale, ormonale — favorevole al riposo, veri e propri interventi circadiani.

6. Riprogrammare il cervello

• Evitare la tentazione della sedazione. Ogni volta che prendiamo un ipnotico, alleniamo il cervello a dormire solo 'chimicamente'.

• Il vero obiettivo è creare un ambiente — interno ed esterno — coerente con il sonno: caldo, sicuro, prevedibile, senza input aggressivi.

• Dormire bene è il risultato di un corpo che si sente al sicuro, ben nutrito, e inserito in un ritmo ripetitivo e naturale.

CONCLUSIONE: DORMIRE È UN ATTO RIVOLUZIONARIO

In un mondo che ci spinge a fare sempre di più, dormire bene è una forma di resistenza. È scegliere di rallentare, di rigenerarsi, di ascoltare il proprio ritmo.

Il sonno non è un lusso. È un bisogno biologico, un alleato della longevità, un pilastro dimenticato della salute.

E forse, la vera domanda da farci non è "quanto dormo?", ma: sto davvero lasciando al mio corpo il tempo di guarire? © Riproduzione riservata

Per lavorare bene sulla notte è necessario agire sul giorno.

Ci sono persone che spesso accumulano molto stress nella giornata e quindi risulta difficile lasciarlo andare e rilassarsi la sera. Per questo ci sembra importante lavorare sull'**EQUILIBRIO** del sistema nervoso durante il giorno per arrivare la sera già con un sistema più pronto a rilassarsi. Abbiamo con il Garum armoricum, contenuto in **EQUILIBRITY**, ingrediente unico nella sua categoria, perché mette in equilibrio senza sedare. Molto adatto quindi a persone che hanno una vita intensa e per questo spesso vanno in ansia o in squilibrio. Il Garum aumenta il numero dei alcuni neurotrasmettitori e molecole importanti (encefaline, endorfine e GABA), così il cervello lavora in modo più veloce ed efficiente, gestendo lo stress e abbassando il tono dell'ansia. L'estratto di Garum Armoricum fu usato come alimento per combattere lo stress fisico ed emotivo dagli antichi Celti fin dal 3° secolo dopo Cristo. Esso fu usato per lo stesso scopo dall'Impero Romano per **i guerrieri e i grandi oratori**, persone che dovevano essere molto lucide e concentrate senza farsi prendere dall'ansia della battaglia o dell'arringa. Inoltre anche usata sulle categorie considerate più deboli: donne, bambini, anziani.

Si tratta di un estratto di Molva azzurra, grossi pesci blu lunghi più di un metro con grossi occhi che gli permettono di vedere anche nel buio perenne dalle acque oceaniche tra 1500 e 2000 metri di profondità al largo della Bretagna. A causa

Una delle aziende che da tempo ci segue e ci sostiene condividendo principi e posizioni è Sygnum, che qui ci propone due prodotti utili al recupero di un riequilibrio generale che consenta un migliore riposo.

dell'insufficienza d'ossigeno e dell'alta pressione iperbarica questi pesci hanno sviluppato un particolare metabolismo che produce sostanze per adattarsi alla vita in condizioni ambientali estreme. Ottenuto per auto fermentazione (autolisi enzimatica controllata) dal pesce intero. L'autolisi è



il processo che permette alla materia organica attraverso l'autodigestione (dunque a cominciare strettamente dalle proprie diastasi) di scindere la materia organica nei propri componenti essenziali.

Tra i principali principi attivi sono presenti in maggioranza piccoli peptidi (da 5 a 18 aminoacidi) simili per struttura ai **peptidi ipotalamici ipofisiotropi**, che agiscono come precursori ormonali delle **encefaline**, delle **endorfine**,

dell'acido aminobutirrico (GABA), ed agiscono tutti come neurotrasmettitori. Contiene inoltre dal 20 al 25% di **amminoacidi liberi**, quali la glicina, l'acido glutammico, e l'acido aspartico. Sono presenti anche **acidi grassi essenziali** poli-insaturi, il 70% dei quali deriva dall'acido alfa-linoleico, mentre il restante 30% appartiene ai gruppi omega-3. Questi acidi grassi poliinsaturi appartengono in maggior parte alla serie omega-3 di cui certe specie di pesci costituiscono la sola sorgente naturale conosciuta. Gli acidi grassi della serie omega-3 svolgono un ruolo essenziale a livello del cervello e costituiscono l'acido grasso più importante presente nei fosfolipidi delle cellule del cervello. Questi acidi grassi sono importanti dal punto di vista nutrizionale perché sono i precursori delle prostaglandine e delle prostaciline, mediatori chimici delle cellule che intervengono come regolatori nelle principali funzioni biologiche dell'organismo. A livello del sistema nervoso centrale, le prostaglandine sembrano essere modulatori delle funzioni noradrenergiche centrali. Il Garum contiene inoltre un complesso antiossidante composto di **vitamina E e Selenio** che protegge dall'ossidazione gli acidi grassi.

Uno studio effettuato con del placebo versus Garum Armoricum su studenti di Università ha dimostrato che quest'ultimo era di grande efficacia già dopo 2, 3 settimane di somministrazione con aumento del rendimento e riduzione degli stati ansiosi e depressivi.

Altri studi in letteratura scientifica riguardano:

- ✓ Sindrome astenica
- ✓ Ansia da stress cronica o periodica
- ✓ Sbalzi di umore
- ✓ Deficit della memoria
- ✓ Somatizzazioni nervose a carico dell'epidermide (psoriasi, dermatiti, disidrosi)

Quando il sistema nervoso è in equilibrio allora la sera basta prendere una buona pianta rilassante e il sonno arriva. Noi proponiamo la **PASSIFLORA DOPPIA ESTRAZIONE**.

La doppia estrazione è una lavorazione particolare che permette di **estrarre 2 volte** la quantità di Passiflora con la stessa quantità di miscela acqua-alcool. In questo modo nella stessa quantità di liquido si trova una doppia concentrazione dei principi attivi della Passiflora.

- La passiflora è una pianta dell'America centrale e meridionale, Stati Uniti meridionali. Attualmente è coltivata in molti paesi a clima temperato-caldo.
- La droga è la parte aerea della pianta che contiene flavonoidi, tra i quali il più importante è l'IPEROSIDE, fitosteroli e cumarine.

Azione sul sistema nervoso centrale:

L'iperoside possiede azione sedativa sul sistema nervoso centrale, agisce sul sistema

nervoso centrale che controlla i movimenti e i centri del sonno. Utile soprattutto nell'insonnia di tipo cerebrale, da stress e da tensione. Migliora la qualità del sonno che diventa simile a quello fisiologico, con un risveglio senza stordimento. Questa azione è dovuta ai flavonoidi che si legano ai recettori delle benzodiazepine situati nel cervello, spiegando così l'azione sedativa di questa pianta. L'eliminazione dei principi attivi della Passiflora dal sangue è di poche ore, a differenza delle benzodiazepine che rimangono in circolo molto più a lungo; questo permette un buon risveglio e una sensazione di lucidità mentale al risveglio. Per chi ha un metabolismo veloce a volte l'effetto della Passiflora dura solo 2 o 3 ore, quindi a volte è necessaria una seconda assunzione a metà notte.

- Uno studio clinico effettuato su pazienti con disturbi ansiosi ha dimostrato come la somministrazione per un mese di estratto secco di Passiflora migliorava significativamente la qualità e la quantità del sonno nel 43% dei soggetti trattati, contro il 25% dei pazienti che ricevevano il placebo.

Azione spasmolitica: possiede azione antispasmodica sulla muscolatura liscia del tubo gastroenterico, sinergica con quella della Melissa e del Finocchio.

- **Indicazioni principali:** sonno disturbato, difficoltà ad addormentarsi, ansia e stress, nervosismo, colite spastica.

** Consigliamo di confrontarsi sempre con il proprio medico e/o con l'erborista/farmacista qualificato sul corretto uso dei prodotti nel tempo.*

Chi è chi

Il laboratorio erboristico SYGNUM nasce nel 1996 dalla volontà del suo fondatore, l'erborista Silvio Rossi, dal desiderio e dalla volontà di concretizzare gli studi di una vita sulle piante e su nuovi rimedi naturali, sempre orientati alla cura del malato.

I numerosi anni di viaggi in Sud America e nell'Africa sub-sahariana, hanno consentito di ricercare piante sempre più efficaci per le malattie e i problemi dei suoi pazienti.

Molto appassionato anche della cura delle malattie tropicali, negli anni ha collaborato con diversi Istituti religiosi, che gestiscono dispensari e ospedali nei paesi in via di sviluppo.

Le ricerche lo hanno portato a collaborare con L'Istituto Superiore di Sanità, con il laboratorio di Immunologia dell'Ospedale Sacco di Milano e con il laboratorio di Virologia dell'Università di Torvergata. Queste ricerche sulle piante tropicali hanno dato vita al laboratorio erboristico, per poter creare dei prodotti innovativi a base di piante ancora non conosciute in Italia.

Il laboratorio Sygnum continua la sua attività mosso dalla passione per la lavorazione delle piante e il contatto con i malati, conservando il desiderio di continua ricerca del suo fondatore.

La ricerca e la sperimentazione si trasferiscono nella lavorazione artigianale per conservare qualità e freschezza dei principi attivi delle erbe, con particolare attenzione all'efficacia terapeutica di ogni singolo prodotto. **www.sygnumlab.it**