



La ricetta del sonno perfetto: finora abbiamo sbagliato tutto

Autore: Fausto Rossi

Data: 07 Aprile 2016

La ricetta del sonno perfetto suggerisce che finora, di fatto, abbiamo sbagliato tutto.

Secondo delle recenti ricerche, il corpo umano è stato creato con "regole" precise che con il tempo sono state sostituite. Anche il sonno ha spazi di tempo ben definiti. Infatti, secondo gli esperti, **l'uomo dovrebbe dormire 4 ore, svegliarsi e poi tornare a dormire per altre 4 ore.** Dormire 8 ore di fila, invece, non farebbe riposare completamente il corpo con la diretta conseguenza di accumulare lo stress.

Il naturale ciclo del sonno sarebbe stato interrotto con lo sviluppo della vita notturna. Dagli anni Venti, le luci e il divertimento avrebbero cambiato – in peggio – le abitudini naturali dell'organismo umano. Il classico consiglio degli esperti di dormire 8 ore è corretto, sì, ma **è bene precisare che in mezzo deve esserci una pausa. In questo modo, il corpo può "raccogliere" tutto lo stress e nelle 4 ore successive lo espellerà completamente.**

Gli esperti raccomandano anche di fare attività creative durante la pausa. *"Questo è il momento migliore per elaborare idee originali. Disegnate, pensate, scrivete, ma non dormite e non state fermi"*, dicono gli scienziati. Secondo Russell Foster, professore di neuroscienza a Oxford, il 30% dei problemi di salute negli uomini sono causati proprio dal sonno gestito in modo sbagliato.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ricetta-sonno-perfetto/>

Generato il 16/04/2026