

Serenotte®

INTEGRATORI ALIMENTARI A BASE DI
MELATONINA ED ESTRATTI VEGETALI



PER FACILITARE E MIGLIORARE
LA QUALITÀ DEL SONNO

**Non capisco perché l'insonnia venga di notte.
A me farebbe comodo di giorno.**

(Anonimo)

Introduzione

Se pensiamo alle attività quotidiane, quale è così importante da doverci dedicare un terzo del nostro tempo? Dormire.

Il sonno non è un "tempo morto", ma, come indicano numerose ricerche, una parte importante della giornata che ha compiti vitali per mantenere uno stato di benessere e aiutare l'organismo a funzionare meglio.

Tra i problemi che maggiormente causano disagio vi sono senza dubbio i disturbi del sonno, che spesso non vengono riconosciuti e, di conseguenza, non sono affrontati.

Questa guida fornisce informazioni utili per riconoscere i principali disturbi del sonno, alcuni semplici consigli comportamentali e i rimedi naturali per facilitare e migliorare la qualità del sonno.

Quanto dormire?

Nonostante i benefici del sonno, le persone dormono sempre di meno.

Un mito da sfatare è che si possa realmente dormire poco, anche meno di 6 ore a notte, senza effetti negativi.

Numerose ricerche indicano che, nella maggioranza dei casi, gli adulti hanno bisogno di almeno 7-8 ore di sonno per riposare bene.



Tipi di sonno

Vengono distinti due tipi di sonno: quello con rapido movimento degli occhi (REM) e quello non REM, a sua volta suddiviso in tre fasi (vedi tabella 1). Le funzioni del cervello e del corpo rimangono attive durante ogni fase del sonno.

In genere si entra nel sonno REM 60-90' dopo l'addormentamento. Successivamente, gli stadi del sonno si ripetono continuamente con le fasi REM che diventano più lunghe, mentre si accorcia il tempo trascorso nel sonno non REM di fase 3.

Perché le persone sognino e perché il sonno REM sia così importante sono domande per le quali non c'è ancora una risposta definitiva, anche se è noto come il sonno REM sia in grado di stimolare le regioni cerebrali deputate all'apprendimento e a creare i ricordi.

TIPO DI Sonno

Sonno non-REM	Sonno REM
<p>Stage 1: Sonno leggero, i muscoli si rilassano.</p> <hr/>	<ul style="list-style-type: none">• Si alterna ciclicamente alle fasi non REM per tutta la notte.• Gli occhi si muovono rapidamente dietro le palpebre chiuse.• La respirazione, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna sono irregolari. <p>È la fase in cui si sogna. I muscoli del braccio e delle gambe sono temporaneamente paralizzati</p>
<p>Stage 2: Nessun movimento degli occhi, onde cerebrali più lente con occasionali onde rapide.</p> <hr/>	
<p>Stage 3: Stadio profondo del sonno, il cervello produce quasi esclusivamente onde molto lente (chiamate onde Delta).</p>	

Tabella 1. Tipi di sonno secondo U.S. Department of Health and Human Services.

I principali disturbi del sonno

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI

Spesso, seppur stanchi e spossati dalla frenesia della giornata, quando ci mettiamo a letto stentiamo ad addormentarci e una volta preso sonno non riusciamo a concederci un riposo ristoratore e incorriamo in frequenti risvegli notturni.

La vita è piena di eventi che occasionalmente possono causare: stress sul lavoro, pressioni familiari o un evento traumatico.

Comportamenti che possono disturbare il sonno sono: bere alcolici, allenarsi poco prima di coricarsi, assumere caffeina a fine giornata, guardare la TV o leggere mentre si è a letto, orari di addormentamento irregolari.

RISVEGLI NOTTURNI FREQUENTI

Spesso, seppur ci si addormenti facilmente e senza troppa difficoltà, durante la notte ci si risveglia frequentemente senza alcuna motivazione apparente.

Questi risvegli durante la notte non ci permettono di avere un fisiologico sonno ristoratore e quindi la mattina ci svegliamo spossati e stanchi e non rigenerati.



FASTIDI MUSCOLARI

Anche la nostra muscolatura, se non siamo rilassati, durante la notte può contribuire a disturbare il sonno, causando fastidi e tensioni soprattutto alle gambe.

SPOSSATEZZA DIURNA

Se il sonno notturno non è stato rigenerante e di riposo per l'organismo, di giorno ci possiamo sentire stanchi e spossati, questa è la conseguenza di un sonno notturno frammentato da risvegli e non sufficientemente ristoratore.

JET LAG

Il termine jet lag, conosciuto anche come “mal di fuso” identifica uno stato di leggero malessere, con disturbi del sonno, che può essere avvertito a seguito di un lungo viaggio durante il quale si attraversano numerosi fusi orari.

Un viaggio verso est di solito causa un jet lag più grave rispetto ad uno verso ovest perché richiede di abbreviare la giornata e il nostro orologio biologico si adatta meglio a un giorno più lungo che a uno più breve.

10 miti da sfatare relativi al sonno

Vediamo ora alcuni miti o credenze sul sonno che, secondo l'U.S. Department of Health and Human Services, sono da sfatare.

MITO 1: il sonno è un momento in cui il corpo e il cervello vanno in pausa per riposare e rilassarsi.

Non ci sono prove che qualsiasi organo (incluso il cervello) si spenga durante il sonno. Alcuni processi fisiologici diventano in realtà più attivi mentre si dorme (ad esempio, la secrezione di alcuni ormoni viene potenziata).

MITO 2: dormire 1 ora in meno a notte non ha alcun effetto negativo.

Se una notte si perde un'ora di sonno non ci sono problemi. Se però costantemente non si dorme abbastanza, viene accumulato un debito di sonno difficile da rimborsare, che influisce sul benessere e sulla qualità della vita e aumenta il senso di stanchezza durante il giorno.

MITO 3: il corpo si adatta rapidamente ai diversi orari del sonno.

Può essere necessario più di una settimana per adattarsi a un cambiamento sostanziale del ciclo sonno-veglia, ad esempio quando si viaggia attraverso più fusi orari o si passa dal turno diurno al turno di notte.

MITO 4: le persone hanno bisogno di meno sonno man mano che invecchiano.

Le persone anziane non hanno bisogno di meno sonno, ma potrebbero dormire meno o trovare il sonno meno ristoratore. Questo perché con l'età, la qualità del sonno cambia.

MITO 5: il sonno extra di una notte può migliorare i problemi di eccessiva stanchezza diurna.

Non solo la quantità di sonno è importante, ma anche la qualità. Alcune persone dormono 8 o 9 ore a notte ma non si sentono ugualmente ben riposate al risveglio perché la qualità del loro sonno è scarsa.

MITO 6: è possibile compensare il sonno perso durante la settimana dormendo di più week end.

Anche se questa soluzione aiuta a sentirsi più riposati, non compensa completamente il debito di sonno. Inoltre, questo sistema non consente necessariamente di migliorare le prestazioni durante la settimana o i problemi fisici che possono derivare dal non dormire abbastanza. Infine, dormire di più nei fine settimana può influenzare il nostro orologio biologico, rendendo più difficile dormire al momento giusto la domenica sera e alzarsi presto il lunedì mattina.

MITO 7: i sonnellini sono una perdita di tempo.

Anche se i sonnellini non sostituiscono una buona notte di sonno, possono essere riparatori e aiutare a contrastare alcuni degli effetti del non dormire abbastanza la notte.

Bisogna comunque evitare di fare sonnellini dopo le 15, in particolare se si ha problemi ad addormentarsi la sera. La durata del sonnellino non dovrebbe superare i 20'.

MITO 8: russare è normale.

Russare durante il sonno è comune, in particolare man mano che una persona invecchia, ma non è un toccasana. Russare forte e di frequente può anche essere un segno di apnea notturna, un disturbo del sonno che dovrebbe essere valutato e trattato.

MITO 9: i bambini che non dormono abbastanza la notte mostreranno segni di sonnolenza durante il giorno.

A differenza degli adulti, i bambini che non dormono abbastanza di notte diventano in genere iperattivi, irritabili e disattenti durante il giorno.

MITO 10: le preoccupazioni sono la causa principale della difficoltà a prendere sonno.

Sebbene preoccupazioni e stress possano causare una persistente incapacità di addormentarsi o di dormire la notte, ci sono anche altri fattori che influenzano il riposo notturno.

10 consigli per dormire meglio

Dopo i miti da sfatare vediamo alcuni semplici accorgimenti per favorire il sonno e dormire meglio, sviluppati dalla World Sleep Society.



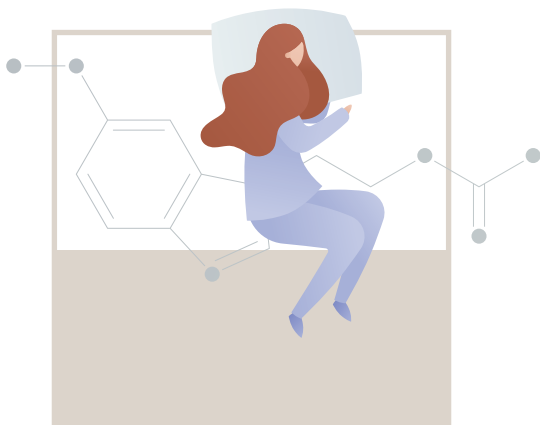
Piante officinali e complementi nutrizionali utili nei disturbi del sonno

Alcune piante officinali e complementi nutrizionali specifici possono contribuire a facilitare l'addormentamento, ridurre o eliminare i risvegli notturni ed il risveglio precoce mattutino, aumentare la quantità totale di sonno nel rispetto del sonno fisiologico, senza compromettere lo stato di veglia, la lucidità mentale e le prestazioni nelle attività quotidiane.

MELATONINA

Custode del sonno è la melatonina, il super-ormone prodotto a livello della ghiandola pineale, scoperta da Cartesio, situata al centro del cervello. La sua posizione strategica guida e coordina alcuni ritmi fondamentali vitali.

La melatonina promuove effetti favorevoli sull'organismo: la sua azione principale si ha sul processo di addormentamento, infatti se assunta alla dose di 1 mg poco prima di coricarsi, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno.



ESCOLZIA

È il capofila delle piante officinali che favoriscono il sonno. Dell'Escolzia si utilizzano sia le parti aeree che le radici. L'attività principale è rilassante e facilitante il sonno.

Le indicazioni per il suo uso comprendono la difficoltà di addormentamento e i risvegli ripetuti in soggetti stressati e agitati.



PAPAVERO ROSSO

Da sempre conosciuto nella medicina popolare come rimedio che calma e rilassa, risulta utile nei disturbi minori del sonno.

È conosciuta anche come pianta officinale che concilia il sonno nelle persone anziane e deboli.



PASSIFLORA

Arbusto rampicante originario delle foreste umide dell'America tropicale, nota agli Aztechi, importata in Europa nel XVII secolo e subito valorizzata per la sua attività calmante.

Viene utilizzata in caso di ipereccitabilità nervosa e disturbi del sonno; condizioni di stress; sbalzi di umore; manifestazioni psicosomatiche; disturbi della menopausa.



L-TEANINA

È un aminoacido estratto dalle foglie del tè che, a livello cerebrale, ha dimostrato essere in grado di stimolare la produzione delle onde alfa cerebrali, con conseguente effetto rilassante, senza provocare sonnolenza. Sono stati condotti numerosi studi farmacologici e clinici che hanno confermato: effetti rilassanti, aumento della capacità di apprendimento e concentrazione, miglioramento della qualità del sonno, recupero da stress fisico, miglioramento delle performance fisiche e mentali.



Serenotte®

INTEGRATORI ALIMENTARI A BASE DI
MELATONINA ED ESTRATTI VEGETALI



PER FACILITARE E MIGLIORARE
LA QUALITÀ DEL SONNO

■ Compresse

Ingredienti funzionali

Escolzia (*Eschscholzia californica* Cham.) parte aerea e.s. titolato allo 0,2% in alcaloidi totali espressi come protopina, L-Teanina, Papavero rosso (*Papaver rhoeas* L.) fiori e.s., Melatonina.



Indicazioni

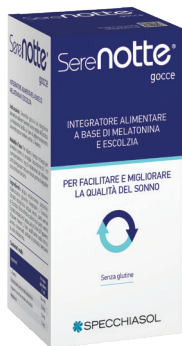
Integratore alimentare utile per favorire il sonno grazie all'Escolzia.

La Melatonina facilita la fase di addormentamento; contiene anche L-Teanina.

Modalità d'uso

Per ridurre il tempo richiesto per prendere sonno si consiglia l'assunzione di 1 compressa (corrispondente a 1 mg di Melatonina) con un po' d'acqua prima di coricarsi.

Gocce



Ingredienti funzionali

L-Teanina, Escolzia (*Eschscholzia californica* Cham.) parte aerea e.s., Estratto idroalcolico (acqua, alcool, fiori) di Papavero (*Papaver rhoeas* L.) fiori, Melatonina.

Indicazioni

Integratore alimentare con edulcorante utile per favorire il sonno grazie all'Escolzia.

La Melatonina facilita la fase di addormentamento.

Serenotte gocce contiene anche L-Teanina.

Modalità d'uso

Per ridurre il tempo richiesto per prendere sonno si consiglia l'assunzione di 1 ml (corrispondente a 1 mg di Melatonina) da trattenere sotto la lingua per circa un minuto prima di deglutire poco prima di coricarsi.

■ Spray orale

Ingredienti funzionali

Estratto idroalcolico (acqua, alcool, parte aerea fiorita rapporto D/E 1/10) di Passiflora (*Passiflora incarnata* L.) parte aerea fiorita, Melatonina.



Indicazioni

Integratore alimentare con Passiflora e Melatonina. La Passiflora aiuta a rilassarsi, la Melatonina facilita la fase di addormentamento.

Modalità d'uso

Per ridurre il tempo richiesto per prendere sonno, si consiglia l'assunzione di una dose (0,09 ml) corrispondente a 1 mg di Melatonina da spruzzare sotto la lingua, prima di coricarsi.

■ Melatonina 1 mg

Ingrediente funzionale

Melatonina (1 mg/cpr).



Modalità d'uso

L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione, prima di coricarsi, di una compressa da 1 mg di Melatonina da sciogliere in bocca.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

- U.S. Department of Health and Human Services. Guide to Healthy Sleep. NIH Publication, 2011.
- Terzano et al. Insonnia: gestione diagnostica e terapeutica sul territorio. Dis Manage Outcomes. 2005; Spec.Issue 1: 3-33.
- World Sleep Society. [www. https://worldsleepsociety.org/](https://worldsleepsociety.org/).



Via Bruno Rizzi, 1/3 - 37012 Bussolengo (VR) - Italy

Tel. +39 045 6752311 | Fax +39 045 6702373 | info@specchiasol.it

www.specchiasol.it

Seguici su



AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ UNI EN ISO 9001:2015 CERTIFICATO DA CERTIQUALITY

Serenotte® è un marchio di Specchiasol S.r.l.

Ricorda l'importanza fondamentale di uno stile di vita sano e di una dieta varia ed equilibrata.

Prima dell'assunzione degli integratori alimentari consigliati, leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Le informazioni scientifiche sono tratte dalla letteratura internazionale. I testi hanno unicamente scopo informativo e non intendono sostituire consigli medici o trattamenti farmacologici.