

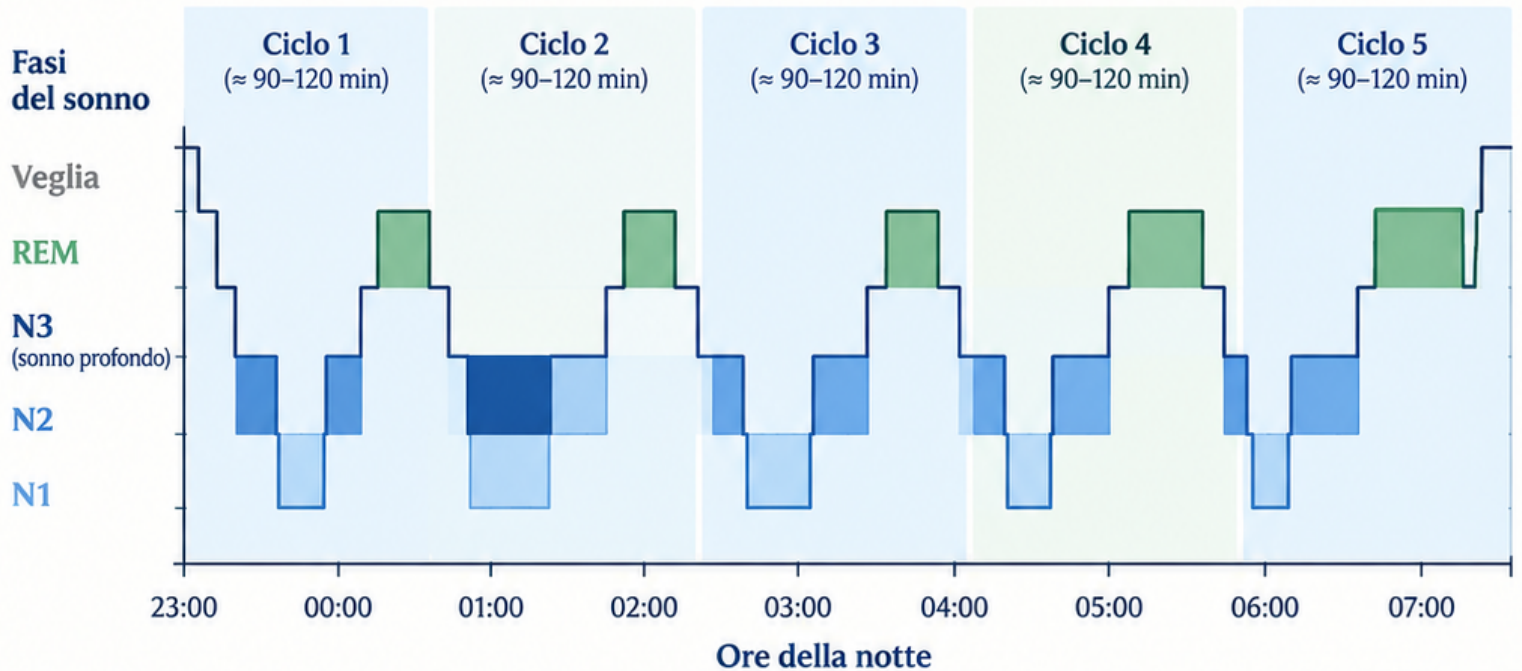


IL VIAGGIO DEL SONNO

Le fasi del sonno durante la notte

Un ciclo si ripete ogni 90–120 minuti, con un equilibrio dinamico tra le diverse fasi. La prima parte della notte è più ricca di sonno profondo (N3), mentre nella seconda parte aumentano durata e frequenza del sonno REM.

*Dormire bene
è un investimento
nella tua salute*



N1

Addormentamento

- Fase di transizione tra veglia e sonno
- Dura pochi minuti (≈ 5–10% del sonno)
- Il corpo si rilassa, l'attività mentale rallenta



N2

Sonno leggero

- Fase più lunga (≈ 45–55% del sonno)
- Stabilizza il sonno
- Frequenza cardiaca, respiro e temperatura corporea diminuiscono



N3

Sonno profondo

- Più presente nella prima parte della notte (≈ 15–25% del sonno)
- Favorisce il recupero fisico, la riparazione dei tessuti e il sistema immunitario
- È il sonno più ristoratore



REM

Sonno REM (sonno paradosso)

- Più presente nella seconda parte della notte (≈ 20–25% del sonno)
- Associato a sogni vividi
- Importante per la memoria, l'apprendimento e l'equilibrio emotivo



In sintesi

Ogni notte attraversiamo 4–6 cicli di sonno. Il sonno profondo (N3) è più abbondante nella prima parte della notte, mentre il sonno REM aumenta progressivamente verso il mattino. Tutte le fasi sono importanti e lavorano insieme per il benessere del corpo e della mente.



Per favorire un sonno di qualità

Mantieni orari regolari

- Crea un ambiente buio, silenzioso e fresco
- Riduci l'esposizione a schermi la sera
- Evita pasti abbondanti, alcol e caffeina nelle ore serali
- Dedica qualche minuto al rilassamento prima di dormire

*Un buon sonno
ti aiuta a vivere meglio*

