

House Journal

Periodico di medicina e salute



SONNO E AUTUNNO

L'**autunno** è una stagione di transizione e cambiamento nota per le foglie colorate, temperature più fresche e una luce solare meno intensa. Ma questi cambiamenti possono influire sui nostri ritmi circadiani, vale a dire gli "orologi biologici interni" responsabili della regolazione del nostro ciclo sonno-veglia in modo sincronizzato con le condizioni ambientali. In poche parole influiscono sulla qualità del sonno.

Una delle caratteristiche di questo periodo è il progressivo accorciamento delle giornate e la conseguente riduzione delle ore di luce diurna. Difatti il nostro corpo è abituato a risvegliarsi e addormentarsi in sincronia con la luce naturale, la cui mancanza può comportare problemi di sonno, stanchezza e depressione.

(continua a pagina 2)



Che cos'è House Journal?

"House Journal" è un periodico di rapida lettura da sfogliare comodamente seduti sul divano di casa (ma non solo) con il chiaro obiettivo di fornire degli utili consigli su come tutelare al meglio la propria salute durante la vita di tutti i giorni. Dai cibi e liquidi da assumere più suggeriti ai test ed esami clinici raccomandati, passando per le precauzioni da adottare per i cosiddetti malanni o pericoli di stagione. Uno strumento 'domestico' per ricordarci che la salute è prima di tutto una nostra responsabilità.

Enrico Andreoli



OCCHI E DISPOSITIVI

Smartphone, tablet e computer, strumenti indispensabili nella vita di tutti i giorni, ma passare molte ore davanti agli schermi comporta uno sforzo visivo continuo e spesso non ci si accorge subito di possibili danni agli occhi.

Cosa può provocare un utilizzo prolungato dei dispositivi?

(continua a pagina 3)

ENDRIT HAZIZOLLI
FISIOTERAPISTA
A DOMICILIO

LA TUA SALUTE, NEL TUO AMBIENTE

*Più movimento,
meno dolore*

La fisioterapia arriva direttamente a casa tua, per offrirti un percorso personalizzato, efficace e comodo, nel rispetto dei tuoi tempi e delle tue esigenze.

Dolore muscolo-scheletrico
(schiena, collo, spalle, ginocchio, anche)

Riabilitazione post-operatoria
(ortopedia, traumatologia)

Recupero funzionale
(anche per anziani)

Riabilitazione sportiva
(infortuni e prevenzione)

Rieducazione posturale
(valutazione e trattamento)

COMODITÀ
nella tua casa

RISPARMIO
di tempo

TRATTAMENTO
PERSONALIZZATO

MAGGIORE
BENESSERE

PER INFO E APPUNTAMENTI
320 9361678

Contattami oggi!

ESPERIENZA • PROFESSIONALITÀ • ATTENZIONE ALLA PERSONA

Il tuo fisioterapista a casa tua!

SONNO E AUTUNNO

(continua da pagina 1)

Le temperature autunnali tendono a scendere e questo può avere un impatto diretto sulla capacità di addormentarsi e di mantenere un sonno profondo. Una stanza troppo fredda può rendere complicato il relax e provocare risvegli notturni. Anche l'umidità è un altro aspetto da considerare in quanto in grado di favorire la proliferazione di acari e muffe, che possono causare allergie e problemi respiratori notturni.

In quale modo quindi è opportuno modificare qualche abitudine per migliorare il proprio sonno?

Ecco alcuni consigli.

1. Tende oscuranti di buona qualità riducono al minimo la luce esterna, specialmente durante le prime ore del mattino;
2. trascorrere tempo all'aperto per essere esposti alla luce naturale, regolando i ritmi circadiani alla stagione;
3. evitare pasti pesanti prima di coricarsi, dolci e carboidrati eccessivi, cibi grassi, piccanti e acidi, caffeina e alcool¹, prediligendo cene leggere 2-3 ore prima del sonno;
4. non utilizzare dispositivi elettronici come smartphone, tablet e computer poco prima di andare a letto poichè lo schermo emette luce blu in grado di interferire con la produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno, optando invece per attività quali lettura, yoga o meditazione capaci di ridurre lo stress;
5. praticare, ove possibile, attività fisica all'aperto (escursioni, passeggiate, ciclismo, jogging) assicurandosi di vestirsi adeguatamente e in modo visibile in considerazione dell'accorciarsi delle giornate. In caso di allenamento in casa prediligere lo yoga, l'allenamento con i pesi o l'uso di attrezzi per il training cardiovascolare;
6. per i **bambini**, mantenere una routine costante di orario per il sonno e la sveglia, assicurarsi che la stanza sia buia e confortevole, evitando attività troppo stimolanti come videogiochi o programmi televisivi animati prima della "nanna", fornendo cene leggere e nutrienti;
7. per gli **anziani**, mantenere una routine regolare di sonno e veglia, una camera da letto confortevole e ben riscaldata, evitare il consumo di caffeina e alcol nelle ore serali e consultare un medico in caso di problemi di sonno persistenti;
8. per le persone con **condizioni mediche preesistenti**, esercizio fisico e seguire il piano di trattamento medico oltre a una dieta equilibrata. Un sonno di qualità è fondamentale per la salute e il benessere generale.

Enrico Andreoli

Fonte: EUFARMA Farmacie differenti, *Autunno e sonno: come migliorare la qualità del sonno*, <https://www.eufarma.eu/blog/autunno-sonno-come-migliorare-la-qualita-del-sonno>

¹ ACCADEMIA ITALIANA DI MEDICINA DEL SONNO, *Spuntini prima di andare a letto: sì o no?*, <https://sonnomed.it/sonno-alimentazione/>

IL FREDDO INVERNALE

L'inverno può essere certamente un periodo affascinante e suggestivo, ma foriero dei classici freddo e rigore, i quali non solo cagionano la classica influenza stagionale. La dottoressa **Sandra Alban**, medico della Direzione Sanitaria dell'**Humanitas Cellini** di **Torino**, ci spiega cos'altro porta con sé il periodo più rigido dell'anno. Prima di tutto il freddo aumenta il rischio cardiovascolare per i soggetti che svolgono attività all'aperto. Le basse temperature difatti possono aumentare fino al 34% il pericolo di un infarto, così come le infezioni respiratorie fanno crescere di sei volte la possibilità di andare incontro a un attacco cardiaco. Il nostro organismo in presenza di un clima rigido risponde con la vasocostrizione, vale a dire una condizione che provoca un aumento della pressione sanguigna con brividi e aumento della pressione cardiaca in modo da aumentare la temperatura corporea. Nelle persone a rischio, però, questo meccanismo di autodifesa può provocare un infarto. La maggiore sedentarietà legata alla stagione, unita ad influenza e infezioni del tratto respiratorio fanno il resto rendendolo il periodo più critico per il cuore. Ma uno stress anche per l'apparato respiratorio, come detto, sotto forma di raffreddori e faringiti, favoriti da luoghi affollati come i locali pubblici (bar, negozi, treni, sale d'attesa) in quanto generalmente poco ventilati e dall'aria surriscaldata.

Quali sono i soggetti più a rischio?

I pazienti cardiopatici, soggetti affetti da patologie respiratorie croniche, gli anziani, i neonati, soggetti con patologie croniche o che assumono sostanze psicotrope. In inverno, poi, possono essere frequenti anche le epistassi, il sangue dal naso, per l'aria

(continua a pagina 4)



LA DIETA DOPO LE FESTE

Le **Festività natalizie** sono certamente un periodo di gioia e pausa necessaria, ma altresì di chili di troppo. Come fare a rimettersi in forma dopo aver esagerato a tavola? La parola d'ordine prima di tutto è una sola: **gradualità**.

Una risposta esaustiva ce la fornisce la dottoressa **Chiara Boscaro**, biologa nutrizionista dell'**Istituto Clinico San Siro, Istituti Clinici Zucchi di Monza e Smart Clinic di Cesano Boscone (MI)**. Dal punto di vista nutrizionale per depurarci dopo un pasto abbondante e anche poco bilanciato, non devono mai mancare almeno 2 litri di liquidi (acqua, tisane senza zucchero) al giorno, aiutando l'organismo a liberarsi dalle scorie accumulate e favorendo la diuresi. Occorre riprendere la propria normale routine alimentare dimenticandosi la parola digiuno. Saltare i pasti, difatti, porta con sé il rischio di aumentare la fame e di rallentare il metabolismo, il quale entra in modalità "risparmio energetico". Un'altra utile raccomandazione è quella di mangiare piano con bocconi piccoli e una buona masticazione per una maggiore sazietà. Molto importante è la colazione poichè fornisce il 20% delle calorie giornaliere (cereali integrali, yogurt, kefir o frutta fresca). È buona cosa alternare il caffè con tisane allo zenzero, ai semi di finocchio, tarassaco, betulla, ortica o tè deteinato, sempre senza zucchero. Da non trascurare gli spuntini da consumare poco e spesso nell'arco della giornata (galletta di riso integrale, frutta fresca, yogurt magro, verdura cruda come carote, sedano, ecc., frutta secca).

Ma quali sono esattamente gli alimenti da preferire in questa fase?

1. **Pesce azzurro** (sgombrò, salmone fresco, ecc.) portatore di acidi grassi polinsaturi buoni;
2. **legumi** (lenticchie, ceci, ecc.) che contengono fibre, vitamine, sali minerali e proteine vegetali (danno un forte senso di sazietà);
3. **frutta e verdura di stagione**, azione depurativa su fegato e intestino;
4. **frutta secca**, patate, banane, avocado, i citati legumi in quanto ricchi di potassio;
5. **uova**, da consumare 1-2 volte a settimana per la vitamina B12;
6. **zuppe e passati di verdure**, cereali integrali (riso integrale, farro, orzo molto ricchi di vitamine, ferro e magnesio) e minestrone (piatto unico);
7. **sale**. Limitarne l'uso in quanto il sodio a lungo termine può provocare problemi cardiovascolari, ipertensione e ritenzione di liquidi. Prediligere il sale iodato e come alternative le erbe aromatiche, spezie, limone, aceto di mele e olio extravergine d'oliva;
8. **cioccolato fondente**. Un pezzettino non contiene molti zuccheri, ma possiede una forte azione antiossidante (10-15 grammi al giorno).

Per i metodi di cottura è opportuno evitare le frittture, preferendo la cottura al forno o al cartoccio e alla griglia. Ricordarsi di non eliminare completamente i grassi, fondamentali per il nostro organismo.

Invece che cosa è opportuno evitare (temporaneamente)?

Bevande gassate e zuccherate, alcolici, affettati, insaccati e formaggi (contengono molto sale e grassi saturi), carne rossa, sale, frittture, alimenti processati e conservati, dolci.

Da non dimenticare infine di aumentare e favorire l'attività motoria: camminare tutti i giorni almeno 30-40 minuti o fare esercizi a casa, 2-3 volte a settimana. In calce, evitare categoricamente le diete fai-da-te improvvisate e rivolgersi, in caso, a un nutrizionista competente.

E.A.

OCCHI E DISPOSITIVI (continua da pagina 1)

Alla domanda risponde il Dott. **Gaetano Cupo**, oculista presso il **Poli-clinico Universitario Campus Bio-medico di Roma**.

Il primo problema che può sorgere è quello dell'**astenopia**, alias affaticamento visivo che si manifesta con sintomi come secchezza oculare, lacrimazione eccessiva, visione offuscata e mal di testa. Questo accade perchè gli occhi si sforzano in modo costante per mettere a fuoco a distanza ravvicinata (una condizione che non è naturale). Per i bambini e gli adolescenti può manifestarsi la **miopia**, un difetto irreversibile in quanto modifica la struttura dell'occhio in modo permanente. Un fenomeno in rapida crescita e di grande impatto sulla salute pubblica. Anche l'esposizione alla cosiddetta **luce blu** emessa dagli schermi blu contribuisce all'affaticamento degli occhi.

(continua a pagina 4)



IL FREDDO INVERNALE

(continua da pagina 2)

fredda che non riesce a trattenere l'umidità più calda del rivestimento nasale, facendo seccare la mucosa fino a rompere e far sanguinare i capillari sottostanti. In questo caso è utile adottare un adeguato spray nasale salino per mantenere umide le membrane mucose ed evitare sanguinamenti. Altro problema del periodo sono le labbra screpolate. Con le basse temperature i vasi sanguigni si restringono rallentando il ricambio cellulare e facendo screpolare la pelle con maggiore facilità. Rimedi: burro cacao e stick idratanti, ma anche bere molta acqua e osservare una corretta alimentazione consumando frutta, verdura, cereali, vitamine A, C e B12. Ecco altri consigli, enucleati da **Toscana Medica**¹. 1. Mantenere una temperatura adeguata in casa, evitando eccessi di calore; 2. rinnovare l'aria con regolarità, attraverso brevi aperture delle finestre; 3. controllare periodicamente gli impianti di riscaldamento e le stufe a combustione per prevenire pericolose intossicazioni da monossido di carbonio; 4. vestirsi a strati, coprendo in modo adeguato testa, mani e collo con scarpe idonee e antiscivolo per ridurre il rischio di cadute in presenza di ghiaccio o superfici bagnate; 5. pasti regolari e bevande calde, limitando alcol in quanto favorisce la dispersione del calore. Il Ministero della Salute, infine, raccomanda di mantenere i contatti con chi vive solo, accertandosi che disponga di cibo e farmaci, e per chi si mette in viaggio di dotare l'automobile di attrezzature adeguate e scorte utili in caso di imprevisti.

E.A.

Fonte: HUMANITAS CELLINI, Non solo influenza: gli effetti che il freddo produce sulla nostra salute, <https://www.clinicacellini.it/news/freddo-influenza-inverno-cellini-alban/>

¹ TOSCANA MEDICA, *Freddo, come affrontare l'inverno senza rischi*, <https://www.toscanamedica.org/freddo-come-affrontare-linverno-senza-rischi/> 12/01/2026

Arte
OTTICA
di Gaia Vangelisti

Via XXVI Aprile, 34 37050
OPPEANO • VERONA

Tel. 045 6970560 • WhatsApp 351 9870622 • info@arteottica-vr.it • www.arteottica-vr.it

OCCHI E DISPOSITIVI

(continua da pagina 3)

Trattasi di una radiazione che se assorbita per molte ore al giorno può influire sul ciclo sonno-veglia e aumentare la sensazione di stanchezza visiva. Oggi difatti sono sempre più diffusi strumenti di protezione come i filtri schermati o gli occhiali specifici.

Come poter prevenire allora questo tipo di disturbi?

I nostri occhi sono progettati per osservare a distanza, mentre guardare da vicino per lunghi periodi obbliga i muscoli oculari a un lavoro intenso e prolungato. Risulta così decisivo concedersi delle pause regolari come alzarsi dalla scrivania, guardare fuori dalla finestra o fare una passeggiata per "allenare" la vista a distanza.

Ecco alcuni consigli pratici.

1. Fare - come detto - una pausa ogni 20-30 minuti guardando oggetti lontani; 2. mantenere una distanza adeguata dallo schermo (50-60 cm); 3. utilizzare schermi ben illuminati e regolare la luminosità in base all'ambiente; 4. idratare gli occhi con lacrime artificiali in caso di secchezza persistente; 5. controllare periodicamente la vista, soprattutto nei bambini.

E.A.

Fonte: TOP DOCTORS, *Smartphone, PC e vista: come proteggere gli occhi nell'era digitale*, <https://www.topdoctors.it/articoli-medici/problemi-vista-smartphone-pc/>



Direttore responsabile ed editoriale Enrico Andreoli

Via Centenario della Grande Guerra, 12/A 37057 San Giovanni Lupatoto (VR) Tel:3488290805 enricoandr@yahoo.it
House Journal. Tutti i diritti riservati. Registrazione Tribunale di Verona Nr. 1987/2013 del 30/07/2013

www.enricoandreoli.it