

Dormire è importante

Scritto da Sara Atzori

Domenica 26 Aprile 2015 10:07 - Ultimo aggiornamento Sabato 30 Maggio 2015 20:22

Una delle gioie della vita è sicuramente il riposo, perché qualche ora di pausa mentale e fisica giova al corpo, il quale, successivamente, sarà molto più attivo. Otto ore di sonno continuo, ogni notte, rappresentano uno dei fattori che garantiscono una buona salute.

Se ciascun individuo fosse capace di rispettare le regole principali per mantenere sano il proprio corpo, allora, i rischi di avere delle gravi malattie in futuro sarebbero nulli. Per vivere perfettamente ogni giorno, si dovrebbe essere in grado di gestire in modo corretto il proprio tempo giornaliero, conoscendo i propri ritmi e stabilendo che ci si deve mettere a letto a una determinata ora per poi svegliarsi a un dato orario il giorno dopo. Il numero di ore non è sufficiente. È necessario, infatti, anche saper dormire, cioè bisognerebbe evitare cene abbondanti e pensieri sia positivi che negativi concernenti la propria vita. Un'alimentazione errata genera indigestione, difficoltà nell'addormentarsi e la tendenza al russare in modo cronico. Pensare troppo a ciò che è accaduto durante la giornata e a ciò che avverrà nei giorni seguenti provoca un ritardo nella capacità di prendere sonno. Inoltre, dormire poco è possibile causa di obesità, perché la stanchezza genera appetito incontrollato.

Sfortunatamente, esistono persone che considerano il riposo una perdita di tempo prezioso per svolgere le attività quotidiane. Secondo loro, dormire e soprattutto a lungo può rubare attimi fondamentali per portare a termine un lavoro necessario. In realtà, tali individui non sono consapevoli del fatto che per concludere un progetto nel migliore dei modi è fondamentale avere la mente riposata e attiva, perché un'enorme quantità di caffè per restare svegli non è per niente utile; al contrario, può essere soltanto deleteria.

Sara Atzori