

7.00 9.00 14.00 17.00 NOTTE

DRIIN... BUONGIORNO!

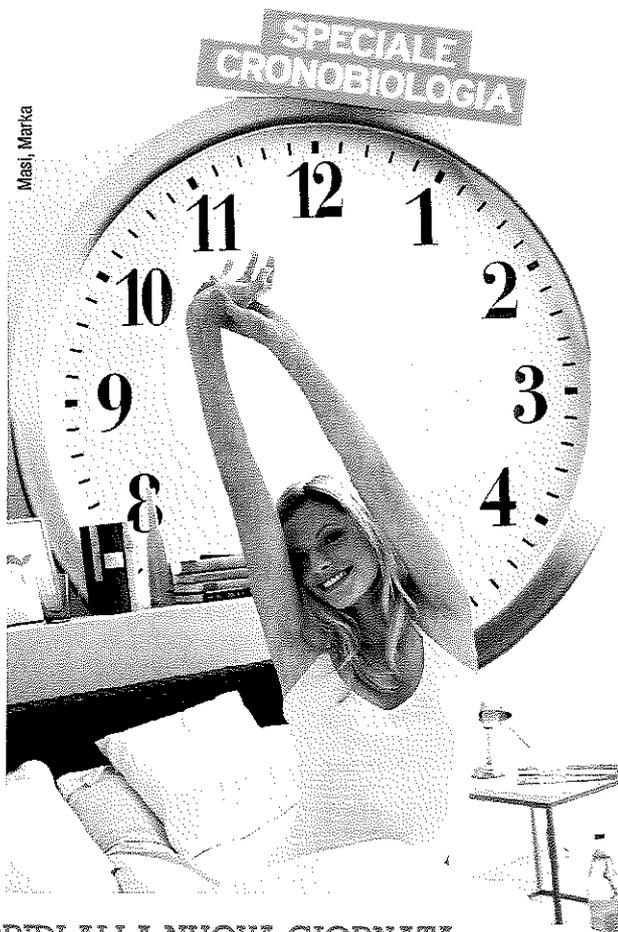
La sveglia suona e tu apri gli occhi sul mondo. Faticoso? Se parti con il piede giusto tutto sarà più facile

Giù dal letto, con dolcezza

Ore sette: buone notizie per le pigre Per te la giornata è appena cominciata ma il tuo corpo si è già messo in moto da un pezzo. Stimolato dai primissimi raggi solari, il nucleo *soprachiasmatico* (comprende ventimila cellule nervose nel cervello) ha dato il via agli ormoni dell'attività. «Ma sfatiamo il mito che ci si debba precipitare sotto la doccia o mettersi come forsennati a far ginnastica», spiega Roberto Manfredini, docente di medicina interna all'Università di Ferrara e cronobiologo. «Il risveglio è sempre uno stress per l'organismo, che passa dall'inattività della notte, con pressione e temperatura al minimo, al funzionamento a massimo regime». Il consiglio? Prenditela con calma. Magari metti la sveglia dieci minuti prima e resta un po' a poltrire. Senza sensi di colpa.

Con la colazione dai il ritmo a tutti i pasti

Al mattino bevi solo un caffè? Per i cronobiologi può dipendere dal fatto che la sera precedente hai mangiato troppo tardi. «Per stimolare la digestione bevi a digiuno un bicchiere di acqua tiepida con succo di limone, ma poi fai una buona colazione perché il primo pasto della giornata è fondamentale per sincronizzare tutti gli altri», spiega Angelo Bianco, dietologo ad Abano Terme. «Grazie alla secrezione di ormoni come la grelina e il glucagone l'apparato digerente regola i ritmi di fame e sazietà di tutta la giornata e ti evita cali di energia». Che cosa mettere nel piatto? Segui il consiglio dei ricercatori dell'Università di Cordoba, in Spagna, e al mix di carboidrati (pane, marmellata) e proteine (latte, uova) aggiungi mezzo cucchiaino di olio di oliva. Contiene fenoli, sostanze che rafforzano le difese immunitarie.



SORRIDI ALLA NUOVA GIORNATA

Se hai già la luna storta appena sveglia consolati: non sei la sola. «L'umore dipende dalla temperatura corporea, che al mattino tende a essere bassa. Poi, con il passare delle ore il corpo si riscalda e tutto va meglio», spiega Roberto Manfredini. Ma ecco tre strategie per il buonumore.

- **Apri la finestra** I raggi solari bloccano la produzione di melatonina, l'ormone del sonno, e ti fanno sentire subito più pimpante. Calcola almeno tre minuti di esposizione.
- **Prendi i fiori di Bach** Prova il mix consigliato dalla floriterapeuta Scilla di Massa: *Zinnia* per una dose di ottimismo, *Chicory* per aprire il cuore e *Hornbeam* per vincere la stanchezza. 4 gocce 4 volte al giorno.
- **Fai la doccia con il rosmarino** L'olio essenziale è un tiramisù a effetto immediato. Mettine 10 gocce sul quanto della doccia e frizionati bene tutto il corpo.

➔ CHE CRONOTIPO SEI? SCOPRILO QUI

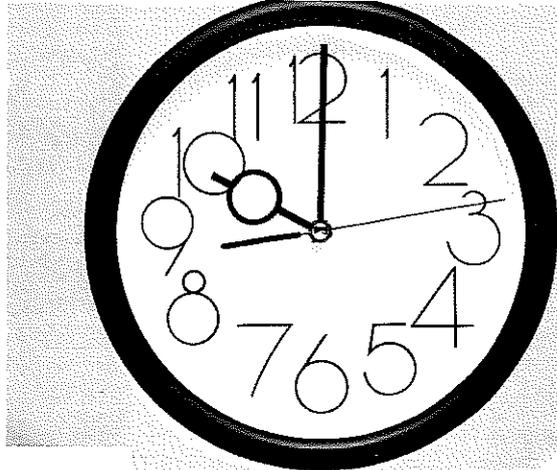
Ognuno ha i suoi ritmi dettati dalla genetica. I cronobiologi distinguono due cronotipi principali, in relazione alla risposta ai cicli di luce e buio: le "allodole", più mattiniere, e i "gufi", più serotini. A volte però queste tendenze vengono esasperate dalle abitudini di vita, come stare alzati fino a tardi a guardare la tivù o svegliarsi all'alba per fare i mestieri di casa. Il nostro dossier ti aiuta a "resettare" il tuo orologio biologico e a vivere così la tua giornata senza cali di energia.

TIPOLOGIA	CARATTERISTICHE	CONSIGLI
ALLODOLA Sei mattiniera, ti svegli presto ma la sera alle 9 crolli	Ti adatti bene ai ritmi di lavoro, ma la stanchezza accumulata in giornata ti pregiudica la vita sociale	Non partire subito in quarta la mattina: prova qualche volta a fare la colazione a letto
GUFO La sera tiri fino a tardi, ma poi non ti svegli la mattina	La mattina fai molta fatica a carburare, ma non sei pigra perché poi rendi benissimo fino a tardi	Preparati al sonno gradualmente. Spegni un po' di luci in casa almeno un'ora prima di coricarti

7.00 9.00 14.00 17.00 NOTTE

METTI IL TURBO ALLA TUA MATTINA

Le ore magiche dell'energia si concentrano dalle nove in poi, quando tutti gli ormoni dell'attività entrano in circolo. Approfittane, ma impara anche a dosare le tue forze



LE REGOLE PER RENDERE AL MASSIMO

Salti in macchina, porti i bambini a scuola e poi vai di corsa al lavoro. La mattina è il momento più intenso della giornata ma, se hai dormito bene e fatto una colazione come si deve, le energie non ti mancheranno. Non ti resta che amministrarle nel modo migliore. «I livelli di attenzione, che sono massimi a metà mattina, vanno incontro a cicli di mezz'ora-quaranta minuti circa», osserva Roberto Manfredini. «Forzare non serve, meglio invece prendersi una piccola pausa tra un ciclo e l'altro». Una buona idea è cambiare attività. Infatti, con l'alternanza, il cervello si riposa: per esempio, se stai sempre incollata al computer, fai due passi o qualche esercizio di stretching. Non dimenticare poi di bere perché anche il cervello va idratato: basta una diminuzione di acqua del 2%, sotto il livello della sete, per provocare mancanza di concentrazione e stanchezza. Occhio invece ai troppi caffè: stimolano le surrenali con il rischio di sovraccaricarle e di farti sentire ancora più "spompata".

E contro lo stress usa il respiro

È vero che in queste ore hai dalla tua gli ormoni dello stress, ma i troppi impegni rischiano di farti precipitare nell'ansia. Bloccala subito con queste tecniche di respirazione suggerite dal maestro yoga Maurizio Morelli.

1. In auto Per scaricare la tensione delle code fai dei respiri veloci e superficiali, a bocca chiusa. Devi far "vibrare" il diaframma, cioè contrarre e rilassare ritmicamente la pancia, mentre l'aria entra ed esce.

2. In ufficio Hai bisogno di un break? Collegati al sito: www.do-nothingfor2minutes.com e sincronizza il tuo respiro sulle onde del mare. Chiudi gli occhi e stacca per due minuti. Basteranno per rigenerarti.

A TAVOLA

A pranzo vai solo di insalata perché la pastasciutta o il panino ti danno l'abblocko? «Rischi di ritrovarti a metà pomeriggio stanco e in preda a raptus di fame nervosa», dice il dietologo Angelo Bianco. «Il corpo infatti ha bisogno di carboidrati per avere più energia, ma anche per fabbricare la serotonina che alza il tono dell'umore. La soluzione? Calibra la giusta dose e il tipo di carboidrati che non ti creano problemi (esempio, una sola fetta di pane integrale, un palo di cucchiaini di pasta o un frutto), e uniscili a una quota di proteine (carne o pesce magro, formaggio light), più verdura a volontà. In questo modo potrai tenere a bada la fame e approfittare dell'efficienza dell'apparato digerente, massima attorno alle 12.



Ecco le ore migliori per...

9:00 Studiare e lavorare Fino alle 11 il tuo cervello ha il turbo incorporato: sono neurotrasmettitori come la serotonina a facilitare la trasmissione dei segnali nervosi. In queste ore la memoria a breve termine è più efficiente.

11:00 Praticare attività di precisione Sistemare un documento complicato, aggiustare un oggetto o rifinire le pulizie di casa: queste sono le ore in cui lo fai meglio perché la capacità di concentrazione, stimolata da ormoni come cortisolo e adrenalina, è al massimo.

12:00 Fissare una riunione In tarda mattinata sono favorite le attività che prevedono organizzazione e progettualità. Approfittane per fare programmi, magari dopo avere interrotto il lavoro con un piccolo snack (frutta o succo) che ti ripristina i livelli di energia.

7.00 9.00 14.00 18.00 NOTTE

ORGANIZZATI PER IL POMERIGGIO

Sorpresa! Non sono le prime ma le ultime ore del giorno i momenti ideali per fare sport. Perché i muscoli sono caldi



SPECIALE CRONOBIOLOGIA

Ecco le ore migliori per...

16:00 Andare dal dentista Da quest'ora in poi la soglia del dolore si alza. Approfittane per fissare piccoli interventi in anestesia locale, come l'estrazione di un dente. Sembra anche che l'effetto degli antidolorifici duri di più nel pomeriggio.

17:00 Fissare le informazioni Dopo il "down" del dopopranzo il cervello riprende a lavorare a pieno ritmo. Sono favorite le capacità mnemoniche a lungo termine, che ti permettono di ricordare schemi e informazioni utili. Questo è il momento giusto per fare il bilancio della giornata e programmare le attività successive.

18:00 Fare yoga Anche se, per i saggi indù, il momento ideale per dedicarti allo yoga è l'improprio "ora d'ambrosia" prima dell'alba, quando le energie cosmiche sono al massimo, va benissimo esercitarti nel tardo pomeriggio. Hai dalla tua una maggiore flessibilità articolare e la calma delle ore prossime alla sera.

SPORT

Gli atleti professionisti lo sanno bene: le ore tra le 16 e le 18 sono quelle dei record. Mentre per il nuoto il top è un po' spostato in avanti, dopo le 18.

«Nel tardo pomeriggio la macchina muscolare raggiunge la massima efficienza, grazie all'innalzamento della temperatura corporea (ricordiamo che anche il picco della febbre è attorno alle 18) e all'irrorazione sanguigna. Anche cuore e polmoni funzionano a pieno regime, quindi si respira meglio» afferma Manfredini. Sono queste dunque le ore ideali per praticare tutti gli sport, aerobici o di resistenza, e per andare in palestra. Altri vantaggi sul fronte attività fisica: velocità di riflessi, aumento della coordinazione motoria e della flessibilità.

Attenta, colpi di sonno in agguato!

Attorno alle 3 del pomeriggio corpo e mente segnano il passo: secondo la cronobiologa Mary Carskadon della *Brown University* di Rhode Island, il meccanismo del sonno cronometra il tempo da cui sei sveglia e, a questo punto della giornata, ti ricorda che devi prendere fiato. «Rallentamento di riflessi e una certa sonnolenza sono normali, a prescindere da cosa si è mangiato a pranzo», dice Roberto Manfredini. «Per questo è meglio non sottoporsi ad attività impegnative e rinunciare alla guida. Mentre va benissimo, se te lo puoi permettere, fare una siesta di un quarto d'ora, magari chiudendo semplicemente gli occhi se sei al lavoro». Attenzione invece a tenere i nervi calmi. «A partire dalle 14 l'organismo registra il massimo di attività dell'adrenalina, molecola stimolante del sistema nervoso: nel primo pomeriggio sono più frequenti i disturbi comportamentali caratterizzati da forte aggressività», precisa Roberto Manfredini.

Vai con la creatività!

Anche se sei subissata dagli impegni familiari, ritagliati mezz'ora verso sera da dedicare a te stessa. Ne vale la pena: per la cronobiologia è questo il momento giusto per apprezzare la musica e l'arte, o per godere semplicemente dei piaceri di un bagno o di un massaggio, visto che i sensi sono molto ricettivi. Vuoi diventare più creativa? Prova la "ricetta" del geniale fisico Itzhak Bentov, che riempiva la vasca di acqua bollente, aspettava che tutta la stanza si saturasse di vapore poi, quando la temperatura era un po' scesa, si infilava nel bagno. Era allora che, nella nebbia, vedeva emergere come su uno schermo le soluzioni ai suoi problemi. Da copiare, no?

7.00 9.00 14.00 17.00 NOTTE

E ORA A NANNA

Cala la notte e l'organismo gira l'interruttore sulla modalità stand by. Così risparmia le pile e intanto si autoripara



Cortis

Se il jet lag ti manda in tilt

«Gli orologi e la luce elettrica ci hanno fatto dimenticare che il nostro corpo è ancora sincronizzato sui ritmi naturali», dicono Russell Foster e Leon Kreitzman, autori di *I ritmi della vita* (Bollati-Boringhieri, 11 euro). «Ma basta imbarcarsi sull'aereo per un viaggio intercontinentale per scoprire che non è così». Sonnolenza, mal di testa, nausea sono tra i sintomi del jet lag: ne soffre una persona su due, talvolta in modo grave. «Nel jet lag vale la regola *east is least and west is best*, cioè viaggiare verso est (in Giappone o di ritorno da New York, per esempio) è più disturbante», precisa Roberto Manfredini. Rimedi? Il più efficace è la melatonina in pillole, da prendere a orari precisi, diversi a seconda del viaggio. Sempre però, consigliano gli esperti, quando i fusi attraversati sono superiori a cinque.

SPECIALE
CRONOBIOLOGIA



Di notte rinforzi le tue difese

Il tuo corpo è geniale: mentre tu sprofondi nel sonno lui lavora senza sosta. «Il suo impegno principale è passare in rassegna tutti gli apparati per un check up completo delle eventuali riparazioni», dice Roberto Manfredini. «Per questo le ore notturne vedono protagonisti il gH, ormone della crescita, e la melatonina, neurotrasmettitore cerebrale che ha il compito di indurre al sonno, attivare il sistema immunitario e abbassare la temperatura corporea, minima attorno alle 3 del mattino». Quest'ora è, di conseguenza, la peggiore se vuoi essere vigile: se stai guidando, fermati. Il rallentamento delle attività metaboliche, però, ha anche dei risvolti poco simpatici. Con il sangue più vischioso all'alba la pressione del sangue sale, con rischi per il cuore, mentre un'altra molecola della notte, l'acetilcolina, restringe i bronchi e aumenta le crisi d'asma: tieni il farmaco sul comodino! Ma, se stai bene, il sonno è una bacchetta magica che ti rinnova da capo a piedi.

IL TEMPO DELL'AMORE

Complici il relax e la comodità del letto, sono le ore notturne quelle predilette per scambiarsi coccole e fare l'amore.

Ma, a sentire la cronobiologia... tutte le ore vanno bene per farlo!

Per lui Diverse ricerche hanno dimostrato che i picchi del testosterone, l'ormone della potenza maschile, si raggiungono nelle primissime ore del mattino. Altre ricerche suggeriscono che alle 17 è al top il numero degli spermatozoi.

Per lei Non esistono ricerche, ma gli psicologi osservano che nell'oscurità le donne sono maggiormente a proprio agio.

Per tutti e due Se avete in mente una seduta intensiva di sesso scegliete il pomeriggio: con i muscoli al massimo della forma è, in assoluto, il momento migliore.

Cronotrucchi per un sonno doc

Vai a letto prima di mezzanotte La vecchia regola è sempre valida e confermata dalla scienza. La macchina del sonno, avviata dalla melatonina, in queste ore infatti funziona a pieno regime, così ti addormenti più facilmente e dormi sodo. Quanto alle ore di sonno necessarie, la media è di otto.

Spegni la luce Il buio totale, garantito anche dalla mascherina, favorisce il riposo profondo. Con un importante effetto collaterale: la prevenzione del tumore al seno dovuta alle maggiori quantità in circolazione di melatonina, ormone che stimola le difese immunitarie.

Mangia poco e presto Altrimenti non corri solo il rischio di digerire male ma di ingrassare almeno il 10-20 per cento in più che se consumassi le stesse calorie di giorno. Tutto dipende dal fatto che la notte gli organi della digestione non sono predisposti per il cibo. I grassi, per esempio, vengono smaltiti con molta più difficoltà.