Harvard Business Review ITALIA

Speciale Come vincere con l'influencer marketing

PAGINA 17

Strategiqs EDIZIONI



L'arte di fare le domande giuste

È la chiave per prendere le migliori decisioni strategiche

PAGINA 40

MAGGIO 2024
MENSILE € 13,50

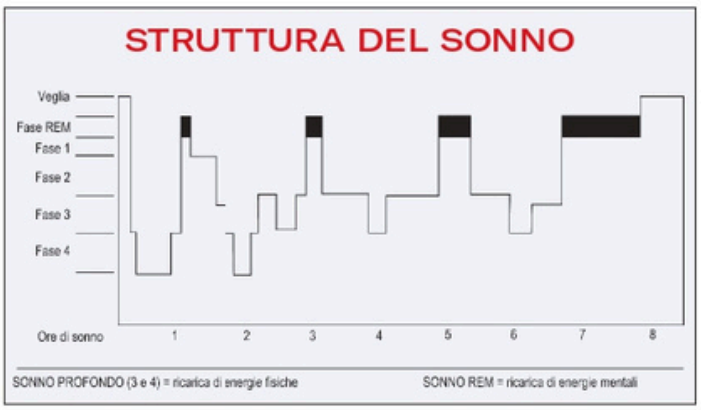
IL SONNO REM È IL SONNO DEI VINCENTI

Una buona nottata di sonno in termini di qualità e quantità di ore dormite con lunghe fasi REM aumenta le performance lavorative e vitali.

del **dott. Loris Bonamassa**, CEO e founder della STB - Sleep Trainer Bonamassa Academy

IL SONNO È UN PROCESSO COMPLESSO che coinvolge diverse fasi, ciascuna caratterizzata da un'attività cerebrale e corporea specifica; è la componente fondamentale per la salute e il benessere complessivo, soprattutto per chi occupa ruoli manageriali, imprenditoriali, o di responsabilità nelle prime linee aziendali. Nello studio "Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep" si evince che dopo 4 o più giorni di privazione del sonno (aver dormito meno di 6 ore) si ha un significativo calo delle prestazioni, che riduce la performance fino al 30%. Il falso mito che bastino 5 o 6 ore di sonno è contraddetto dalla realtà, dove sembra che il 99% delle persone che dormono meno di 6 ore siano in uno stato di privazione del sonno, infatti seppur ci siano delle differenze soggettive sulla quantità di sonno necessaria per sentirsi completamente riposati, **secondo la National Sleep Foundation un adulto sano e che vuole tenersi in salute dovrebbe dormire 8/9 ore.**

Il sonno, dal momento in cui si va a dormire al momento in cui ci si sveglia, è costituito da un susseguirsi di fasi di sonno profondo a fasi di sonno leggero, mediamente di 90 minuti. Queste fasi vengono chiamate fasi di sonno non-REM (NREM) o sonno ortodosso, cui sopraggiungono le fasi REM (acronimo dell'inglese Rapid Eyes Movement) o sonno paradosso, in cui si hanno movimenti oculari veloci. Nel susseguirsi di più cicli durante una notte, avviene il recupero, che è di carattere fisico nella fase non-REM per via di un'elevata produzione dell'ormone della crescita, mentre è determinante per la salute mentale nella fase REM, in cui aumenta il flusso sanguigno verso il cervello e, contrariamente al rilassamento muscolare, c'è una grande attività neuronale (da cui la definizione "sonno paradosso").



Senza il recupero delle energie della mente, senza riuscire a "mettere in ordine le cose" e fissare i ricordi, a fare chiarezza, la persona che ha carenza di sonno REM è stressata, non lucida e conduce di giorno una vita non armonica, entrando in un circolo vizioso che, se non interrotto, porta anche ad esaurimento nervoso e *burn out*. Il sonno REM ha un ruolo importante nella risoluzione delle questioni emotive, nel riordino e nell'organizzazione dei ricordi, che attraverso i sogni vengono processati e gestiti, "digerendo" anche le esperienze negative che vengono rielaborate in una sorta di psicoterapia notturna. Non solo, una buona nottata di sonno con lunghe fasi REM aumenta la capacità di sviluppare soluzioni innovative, sia che si tratti del lavoro sia riguardo alla propria vita privata. Il sonno REM ha a che fare con l'eccitabilità neuronale del cervello, motivo per il quale nel mondo sportivo il golfista Molinari e il tennista Sinner sognano – e fissano nella propria mente inconscia – le routine sportive che vengono poi ripetute in campo, come qualcosa che la mente ha già visto e quindi è preparata a ripetere in modo naturale di giorno con la mente conscia. Paul McCartney afferma di avere composto in sogno *Yesterday* così come Keith Richards dei Rolling Stones non ricorda di avere composto *Satisfaction* durante il sonno, ma la trovò incisa nel nastro al mattino.

Orari di addormentamento, numero di ore dormite, tecniche e conoscenze di "allenamento al sonno" oggi applicate da Musk, Bezos, Zuckerberg e aziende globali come Google, che hanno inserito delle *sleep zone* e istituito *power nap* di 10/20 minuti per il reset mentale e corporale per i propri collaboratori.

In conclusione, il sonno REM è il sonno dei vincenti perché svolge un ruolo essenziale nel supportare le capacità cognitive, decisionali ed emotive dei manager, degli imprenditori e dei responsabili. Investire nella qualità del sonno REM non solo porta benefici individuali in termini di salute e benessere, ma si riflette positivamente anche sull'efficienza lavorativa, sulla creatività e sul successo professionale complessivo.

Integrando strategie di gestione del sonno REM nella propria routine quotidiana, i leader possono ottenere un vantaggio competitivo rilevante nel mondo degli affari e una migliore aspettativa di vita.



BONAMASSA
Sleep & Performance

www.bonamassa.it
office@bonamassa.eu
335 5773012