



La checklist per l'igiene del sonno basata sull'evidenza

Quattordici cambiamenti che la ricerca peer-reviewed sostiene davvero — e un registro di sette notti per scoprire quali contano per te.

La maggior parte dei consigli sul sonno è una lunga lista di cose che suonano plausibili. Questa è breve: quattordici cambiamenti su luce, temperatura, orari e cosa bevi, con la ricerca alle spalle numerata e linkata. Appendila sopra il letto, spunta quello che già fai e scegli due o tre voci tra le altre.

La seconda pagina è un registro di sette notti. Il sonno è molto individuale — un caffè alle 14:00 rovina la notte a una persona e non fa nulla a un'altra — quindi il punto non è fare tutto, ma cambiare una cosa, registrare una settimana e vedere se i tuoi numeri si muovono.

Luce

La luce è il segnale più forte che il tuo orologio biologico riceve. Prendila al mattino, togliila di sera.

- ☐ Esci entro un'ora dal risveglio — dieci minuti di luce naturale, di più se è nuvoloso. La luce del mattino regola l'orologio per tutta la giornata. ^[1]
- ☐ La luce della sera ritarda la melatonina e sposta il tuo orologio più avanti. Abbassa le luci nell'ultima ora o due e passa a lampadine calde (2700 K o meno) per le lampade della sera. ^[2]
- ☐ Schermi spenti nell'ultima ora — o almeno modalità notte attiva e luminosità al minimo. La luce degli schermi la sera ritarda la melatonina e sposta il tuo orologio più avanti. ^[2]
- ☐ Dormi in una stanza davvero buia: tende oscuranti o una mascherina, e niente LED di standby.

Temperatura

La temperatura interna del corpo deve scendere per avviare il sonno. Tutto ciò che trovi qui la aiuta a farlo.

- ☐ Tieni la camera da letto fresca — intorno ai 18–19 °C. Il sonno dipende dal raffreddamento interno del corpo, e una stanza calda lo contrasta. ^[3]
- ☐ Una doccia o un bagno caldo una o due ore prima di dormire. Il calore richiama il sangue verso la pelle e accelera il raffreddamento interno che segue. ^[4]
- ☐ Muoviti durante il giorno — l'esercizio regolare migliora in modo affidabile la qualità del sonno. Se una sessione intensa a tarda sera ti lascia su di giri, anticipala. ^[5]

Orari

La regolarità fa più di quanto la maggior parte delle persone si aspetti. L'ora della sveglia ancora l'orologio più di quella in cui vai a letto.

- ☐ Punta a 7–9 ore di sonno, e concediti a letto un po' di tempo in più. Sia il sonno breve sia quello lungo si associano a una mortalità più alta; tra sette e nove ore la curva tocca il minimo. ^{[6][7]}

- ☐ Stessa ora della sveglia ogni giorno, con uno scarto massimo di 30 minuti. ^[8]
- ☐ Nel weekend, non dormire più di un'ora in più. Un ritmo spostato nel fine settimana — il 'jet lag sociale' — è associato a marcatori cardiometabolici peggiori. ^[8]
- ☐ Se fai un pisolino, tienilo sotto i 30 minuti e finiscilo prima delle 15:00.

Caffeina, alcol e cibo

I tre fattori che le persone sottovalutano di più — e i più facili da mettere alla prova con una settimana di registro.

- ☐ Stop alla caffeina sei ore prima di andare a letto — prima ancora se sei sensibile. Presi sei ore prima di dormire, 400 mg di caffeina hanno ridotto in modo misurabile il sonno totale. Nemmeno il decaffeinato è privo di caffeina. ^[9]
- ☐ Niente alcol per dormire. Accorcia il tempo per addormentarsi, poi frammenta la seconda metà della notte e sopprime il sonno REM. ^[10]
- ☐ Termina i pasti abbondanti due o tre ore prima di andare a letto. Uno spuntino leggero va bene.

Registro del sonno di sette notti

Cambia una cosa dalla lista, poi registra una settimana. Valuta quanto ti senti riposato da 1 (distrutto) a 5 (completamente recuperato).

	Luci spente	Sveglia	Ore	Risvegli	Ultima caffeina	Riposato 1-5
Notte 1						
Notte 2						
Notte 3						
Notte 4						
Notte 5						
Notte 6						
Notte 7						

Come si usa

- 1 Spunta quello che già fai. Molti si sorprendono di quante caselle restano vuote nei gruppi luce e caffeina.
- 2 Scegli due o tre voci da cambiare — non tutte e quattordici. Quelle che puoi mettere alla prova in una settimana sono le migliori per cominciare.
- 3 Registra sette notti. Il punteggio 'riposato' conta più delle ore: è quello che le altre colonne devono spiegare.
- 4 In Lamplit, il tracker del sonno gratuito tiene lo stesso registro senza la penna — e con Pro importa le notti automaticamente da Apple Health o Health Connect.

Preferisci il telefono alla carta?

Lamplit include lo stesso registro del sonno, gratis: registra le voci al posto tuo e tiene sonno, umore, alimentazione e allenamento in un unico posto. Web, iPhone, Android, Apple Watch e Wear OS.

lamplit.ai — account gratuito, senza carta di credito

Fonti

Quando una voce si basa su una fonte specifica, il numero tra parentesi la indica. Ogni fonte è linkata.

1. Wright, K.P. et al. (2013). Entrainment of the human circadian clock to the natural light-dark cycle. *Current Biology*, 23(16), 1554–1558. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.06.039>
2. Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J.F. & Czeisler, C.A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
3. Harding, E.C., Franks, N.P. & Wisden, W. (2019). The temperature dependence of sleep. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 336. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00336>
4. Haghighyegh, S. et al. (2019). Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 124–135. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.008>
5. Kredlow, M.A. et al. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
6. Hirshkowitz, M. et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
7. Cappuccio, F.P., D'Elia, L., Strazzullo, P. & Miller, M.A. (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep*, 33(5), 585–592. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>
8. Wong, P.M. et al. (2015). Social jetlag, chronotype, and cardiometabolic risk. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(12), 4612–4620. <https://doi.org/10.1210/jc.2015-2923>
9. Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J. & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
10. Ebrahim, I.O., Shapiro, C.M., Williams, A.J. & Fenwick, P.B.C. (2013). Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(4), 539–549. <https://doi.org/10.1111/acer.12006>

Ultima revisione: 24 agosto 2026

Questa checklist offre informazioni generali sulle abitudini del sonno e non è un parere medico. Un'insonnia persistente, un russare forte con sonnolenza diurna, o un sonno che non migliora con questi cambiamenti meritano una conversazione con un medico.