

Principi d'igiene circadiana: ciclo giorno/notte

Orari sonno/veglia	<ul style="list-style-type: none">• Cercare di andare a letto e di alzarsi sempre alla stessa ora, anche nei giorni liberi.• Cercare di non dormire durante la giornata oppure, se si ha l'abitudine del sonnellino pomeridiano (da 30 minuti fino ad un massimo di 60) non farlo dopo le ore 16.
Illuminazione ambientale	<ul style="list-style-type: none">• Durante il giorno e soprattutto al mattino aumentare l'esposizione alla luce naturale.• Durante le ore serali e notturne evitare l'esposizione alla luce intensa (artificiale).• Dopo il tramonto limitare l'esposizione alla luce che proviene da smartphone, tablet e computer. Se si ha necessita di usare questi dispositivi, li si può impostare in "modalità notte", oppure si possono scaricare applicazioni* che riducano le emissioni della luce blu (onde corte). *(Play Store: filtro luce blu)
Orari dei pasti	<ul style="list-style-type: none">• Assumere i tre pasti quotidiani sempre alla stessa ora. E non cenare più tardi delle 19.30/20.00 anche nei giorni liberi.• Evitare bevande contenenti caffeina dopo le ore 16.00
Esercizio fisico	<ul style="list-style-type: none">• Se l'esercizio fisico fa parte delle vostre abitudini (quotidiane o settimanali) programmarlo al mattino o quantomeno evitarlo dopo il tramonto.

Tratto e rielaborato da: R. Costa, S. Montagnose - Gufi o allodole? Cosa sono e come funzionano gli orologi circadiani - ed. Il Mulino