

Ciao

quante volte ti sei sentito stanco senza un motivo apparente, con l'umore altalenante o con la digestione che non collabora come vorresti? Ti confesso che anche a me succede ancora, nonostante tutte le attenzioni che credo di avere verso il mio corpo. Poi ho imparato a leggere i segnali che il nostro organismo invia, e a capire che la stanchezza, l'irritabilità e il gonfiore non sono mai casuali: sono il linguaggio del corpo, il suo modo di dirmi "qualcosa non va nel mio equilibrio interno".

Negli anni ho osservato che alcune abitudini quotidiane, apparentemente innocue, possono interferire con i nostri ritmi naturali e mandare in tilt il sistema che regola sonno, digestione, energia e umore. Vorrei quindi condividere con te tre gesti comuni che spesso facciamo senza accorgercene:

1. La luce artificiale la sera

Quando esponiamo gli occhi a schermi o luci intense dopo il tramonto, il cervello riceve un messaggio sbagliato: pensa che sia ancora giorno. Questo rallenta la produzione di melatonina, fondamentale per un sonno rigenerante e profondo, e mantiene attivo il cortisolo, l'ormone dello stress. Il risultato? È come cercare di far addormentare un bambino iperattivo: il corpo è pronto a reagire, ma non a rilassarsi. Dopo aver sperimentato questo personalmente, ho capito quanto sia potente abbassare l'intensità delle luci e creare una routine serale dolce, che prepari davvero corpo e mente al riposo.

2. La cena troppo tardi

Quando mangiamo a ridosso della notte, il nostro apparato digerente deve lavorare mentre il corpo dovrebbe concentrarsi sui processi di riparazione e rigenerazione cellulare. La digestione notturna prolunga la secrezione di cortisolo, riduce l'efficacia della melatonina e mette in tensione l'equilibrio ormonale, interferendo anche con le difese immunitarie. Ho visto nella mia vita e nella pratica clinica quanto spostare la cena qualche ora prima possa cambiare la qualità del sonno, ridurre gonfiore e migliorare energia e lucidità al mattino.

3. Attività fisica intensa la sera

Allenarsi è fondamentale, ma se lo fai nelle ore sbagliate rischi di stimolare eccessivamente il sistema nervoso simpatico: adrenalina e noradrenalina restano alte, rendendo difficile addormentarsi e recuperare. Io stessa ho imparato che dedicare la sera a esercizi dolci, come stretching o yoga, o a una passeggiata leggera, può attivare il sistema parasimpatico, favorire la produzione di GABA e permettere un sonno profondo e rigenerante.

Questi comportamenti quotidiani sembrano piccoli dettagli, ma in realtà inviare segnali contrastanti al corpo ha effetti sistemici: altera il ritmo circadiano, innalza l'infiammazione silente, interferisce con digestione, energia, umore e sistema immunitario. Comprendere questo ti permette di recuperare un equilibrio che va ben oltre il semplice “sentirsi bene”: è un modo per sostenere corpo, mente ed emozioni in modo integrato.

Ti parlo di tutto questo non solo da professionista, ma anche da persona che sperimenta, sbaglia e corregge giorno dopo giorno. Ho imparato che ascoltare i propri ritmi, modulare luce, pasti e movimento, può trasformare la qualità della vita: il sonno torna profondo, la digestione diventa più leggera, l'umore più stabile e l'energia più costante.

Allora vediamo assieme delle semplici strategie per correggere queste abitudini:

Riduci la luce artificiale la sera.



Abbassare l'intensità delle luci e allontanarsi dagli schermi permette al cervello di percepire il passaggio naturale dal giorno alla notte. Questo stimola la produzione di melatonina, l'ormone chiave per il sonno profondo e rigenerante. Con meno luce blu, il sistema nervoso parasimpatico prende il sopravvento, abbassando frequenza cardiaca e tensione muscolare, e facilitando rilassamento e recupero. Personalmente ho notato che anche solo 30 minuti di luce soffusa fanno una grande differenza nella qualità del riposo.

Cena leggera e precoce



Mangiare a orari regolari e non troppo tardi permette al sistema digestivo di completare la sua funzione prima che il corpo entri nella fase notturna di rigenerazione. Questo riduce il rilascio notturno di cortisolo, supporta la produzione di melatonina e ottimizza la funzionalità immunitaria. La digestione terminata in anticipo permette alle cellule di attivare i processi di riparazione e detossificazione. Ho visto, sia personalmente sia in studio, che anticipare la cena di qualche ora migliora sicuramente il sonno, la digestione e la lucidità mentale al mattino.

Scegli l'attività fisica giusta all'orario giusto.



Allenamenti intensi in tarda serata mantengono attivo il sistema nervoso simpatico, aumentando adrenalina e noradrenalina e rendendo difficile addormentarsi. Attività leggere come stretching, yoga o passeggiate stimolano il sistema parasimpatico, favoriscono la produzione di GABA e promuovono il sonno profondo. Ho sperimentato personalmente che sostituire allenamenti serali intensi con attività rilassanti riduce ansia, tensioni muscolari e stress, preparando il corpo e la mente a recuperare in modo ottimale durante la notte.

Sono piccoli cambiamenti, ma se applicati con costanza rimodellano il dialogo tra sistema nervoso, endocrino e immunitario, riportando il corpo ai suoi ritmi naturali, abbassando l'infiammazione silente e sostenendo energia, umore e digestione.

E tu, ti sei mai accortə di come queste attività possano impattare sulla tua salute? Scrivimi, ti leggo volentieri!

Un caro saluto,

Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)