



## LEZIONI DI SONNO

**Arriva anche il coach che insegna a dormire, momento fondamentale di una vacanza in albergo.**

*Da "S+" - di Sara Ricotta Voza*

Che il sonno abbia un potente effetto wellness lo sa meglio di tutti chi non dorme. E lo slogan dell'ultima giornata del Dormiresano la dice lunga sulle ricadute sociali del problema: "Insonni di notte, insopportabili di giorno". Inevitabile che nella ricerca capillare del benessere che caratterizza questi anni si finisce, rima o poi, a fare i conti col sonno. E così in questi mesi di vacanza a qualche turista capiterà di sentirsi chiedere in albergo "Buongiorno, dormito bene?" con particolare enfasi. Non per pura cortesia ma come informazione utile a un'offerta wellness sempre più mirata, che oltre ai massaggi, ai trattamenti, alle mirabilia idroterapiche prevede anche il pacchetto "coaching del sonno".

"A me è piaciuto", racconta Luigi Ferini Strambi, direttore del centro di medicina del sonno dell'Ospedale San Raffaele di Milano. "Ero ospite in albergo e al mattino mi hanno consegnato un dépliant sul sonno che riportava anche una mia intervista". E che ci sia questo interesse al di fuori dell'ambito medico fa piacere al professore. "In Italia c'è grande attenzione all'alimentazione, ore e ore di trasmissioni tivù sulla frittatina, mentre sul sonno non c'è cultura né progetto educativo; perché viene dato per scontato, è qualcosa che deve arrivare e basta".

"Per un navigatore satellitare che si usa sì e no venti volte si spendono anche 2 mila euro senza batter ciglio, mentre il materasso ormai si compra alle televendite, così ti danno anche il cuscino e la trapunta. Senza pensare che se si campa 80 anni almeno 25 li si passa dormendo". Sul materasso il professore e il suo gruppo hanno condotto anche una ricerca, che poi non è stata pubblicata per evitare possibili speculazioni economiche sui risultati. Ne è venuto fuori, comunque, che c'è una gran differenza tra un supporto e l'altro, e che non ne esiste uno buono per tutti.

"Ogni risposta è individuale; se fossi un industriale di materassi non offrirei sconti e regali, ma solo la possibilità di provare un materasso per due o tre notti".

E ora si comincia a parlare di sonno anche negli alberghi specializzati in wellness. L'iniziativa è della catena Best Wellness, 26 hotel cinque stelle, tutti in Australia tranne uno, in Alto Adige. "Il wellness è una cosa seria", spiega Giuseppe Nestl, proprietario dell'hotel Erika, l'unico italiano della catena. "Invece questa parola assume quasi un'avalenza negativa. Così noi che facciamo parte di questo gruppo ci incontriamo due volte all'anno per trovare cosa c'è di meglio e di nuovo da offrire ai nostri ospiti. E quest'anno abbiamo pensato al sonno". La parte scientifica è curata da un medico pneumologo dell'università di Innsbruck, il Dottor Gunter Ott, che ha formato i coach del sonno e messo a punto un programma che comprende dispense informative e una serie di regole da seguire. "Un coach del sonno formato dal dottor Ott può offrire agli ospiti una consulenza personalizzata, suggerire uno screening o dare consigli su alimentazione, temperatura e orari per uno stile di vita "conciliante", spiega Nestl. E poi in questi alberghi viene curato molto anche l'hardware, perché il sonno qui si cerca attivamente". "Noi abbiamo adottato sovrammaterassi spessi dai 4 ai sei centimetri riempiti di rose di cembro piattate a mano, olio di iberico, propoli, spelta e miglio; anche i cuscini contengono rose di cembro e le federe sono impregnate di sostanze biologicamente attive". Un profumo di bosco che ha effetti positivi sulla circolazione sanguigna e sul sistema nervoso. "Si tratta di supporti innovativi, ma in realtà i nostri vecchi già dormivano in letti di cembro. Qualcosa vorrà dire, no?"