

L'ORA GIUSTA per ogni attività

6.00 - 9.00

- Cessa la produzione di melatonina
- Aumentano i livelli di cortisolo

- 👍 svegliarsi
- 👎 attività fisica intensa

9.00 - 12.00

- Il livello di cortisolo raggiunge il picco
- La temperatura corporea sale

- 👍 mansioni lavorative impegnative
- 👎 dormire

12.00 - 15.00

- La digestione induce sonnolenza
- Si ferma la produzione di orexina, proteina che mantiene lo stato di veglia

- 👍 passeggiata o breve sonnellino
- 👎 assunzione di alcolici

15.00 - 18.00

- Aumenta la temperatura corporea
- Cuore e polmoni sono al massimo dell'efficienza

- 👍 attività fisica intensa
- 👎 dormire

18.00 - 21.00

- La fatica allenta i freni inibitori
- Il fegato lavora meglio

- 👍 concedersi un drink, brainstorming
- 👎 abbuffate a cena

21.00 - 24.00

- Inizia la produzione di melatonina
- La temperatura corporea si abbassa

- 👍 leggere un libro
- 👎 sport faticosi, uso dello smartphone

0.00 - 3.00

- Livelli di melatonina al massimo
- Il cervello si libera delle tossine accumulate

- 👍 dormire
- 👎 lavori che richiedono concentrazione

3.00 - 6.00

- La temperatura corporea tocca il minimo
- Il livello di melatonina inizia a calare

- 👍 dormire
- 👎 attività fisica

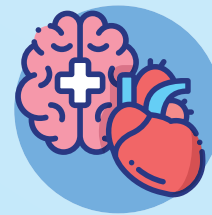


Corriere
3

Scarica questo poster
in PDF: www.cdt.ch/benessere

L'orologio biologico interno

Sincronizza i bioritmi
con la naturale
alternanza
di luce e buio



È indispensabile
per mantenere
l'organismo
in salute

COME FUNZIONA

È regolato da un gruppo
di **cellule cerebrali**
nell'ipotalamo,
detto **nucleo**
soprachiasmatico

Riceve informazioni
sulla **luce esterna**
attraverso cellule
fotosensibili
presenti nella **retina**

Governa
l'**attività cellulare**
e diversi organi
del nostro corpo
come **cuore e fegato**



Le ore di sonno raccomandate

Fino ai 3 mesi	14-17 ore
Dai 4 ai 12 mesi	12-15 ore
Da 1 a 2 anni	11-14 ore
Da 3 a 5 anni	10-13 ore
Da 6 a 13 anni	9-11 ore
Da 14 a 17 anni	8-10 ore
Da 18 a 64 anni	7-9 ore
Oltre 65 anni	7-8 ore