

## Insonnia: le attività sportive che la combattono. Al primo posto yoga e Tai Chi

Secondo una ricerca le due discipline orientali vanno considerate fra le più efficaci per favorire un buon sonno, mentre un allenamento intenso nel tardo pomeriggio non lo concilia

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 novembre 2025)



L'**insonnia** si caratterizza per la difficoltà ad addormentarsi, i frequenti risvegli notturni, i risvegli precoci al mattino con l'incapacità di riaddormentarsi e/o la sensazione che il sonno non sia ristoratore. Oltre a compromettere la qualità del riposo, aumenta il rischio di sviluppare diverse condizioni di salute, sia mentali sia fisiche.

### Lo studio

L'**attività fisica** svolta durante il giorno può aiutare a migliorare il sonno. Non sempre però «più intensa è, meglio è».

Una revisione di 22 studi randomizzati pubblicata su *Bmj Evidence-Based Medicine*, che ha coinvolto oltre 1.300 partecipanti, ha mostrato che **yoga, Tai Chi e camminata o jogging sono tra le forme di esercizio più efficaci** contro l'insonnia, il disturbo del sonno più comune, con una prevalenza stimata tra il 4% e il 22% della popolazione.

I ricercatori hanno confrontato 13 approcci terapeutici differenti, 7 dei quali basati sull'attività fisica (yoga, Tai Chi, camminata o jogging, esercizi di forza, combinazioni aerobico/forza), mentre gli altri includevano, per esempio, la terapia cognitivo-comportamentale, l'igiene del sonno, i massaggi o l'agopuntura.

## I benefici

Il **Tai Chi** è risultato il più efficace, con un aumento del tempo totale di sonno di oltre **50 minuti**, una riduzione di più di mezz'ora del tempo svegli durante la notte e una diminuzione della latenza dell'addormentamento di circa 25 minuti.

Anche lo **yoga** ha portato benefici importanti: quasi 2 ore di sonno in più, un miglioramento dell'efficienza del 15%, un'ora in meno svegli durante la notte e una latenza ridotta di circa 30 minuti.

Chi ha praticato **camminata o jogging**, infine, ha riportato una riduzione della gravità dell'insonnia di quasi 10 punti nelle scale cliniche del sonno, con un miglioramento generale della qualità del riposo.

«Tai Chi e yoga si confermano tra le strategie non farmacologiche più promettenti, come è emerso anche da altre ricerche, soprattutto negli anziani dove l'uso di farmaci per l'insonnia è spesso complesso a causa di effetti collaterali e politerapie», spiega **Luigi Ferini Strambi**, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore del Centro di Medicina del Sonno all'Ospedale San Raffaele-Turro di Milano.

«Studi ne documentano l'efficacia anche nei pazienti oncologici, una popolazione fragile e già sottoposta a molte cure. In questi contesti, pratiche come yoga e Tai Chi possono rappresentare un valido supporto senza il rischio di ulteriori interazioni farmacologiche. In generale, è importante considerarli come un approccio integrato che permette in alcuni casi di ridurre i dosaggi dei farmaci».

## Come agiscono

Secondo i ricercatori, yoga e Tai Chi migliorano il sonno grazie alla combinazione di **respirazione consapevole, fluidità dei movimenti e rilassamento**; il Tai Chi, in particolare, sembra agire su processi biologici come infiammazione, neuroplasticità e ritmo circadiano. Camminare o fare jogging, invece, aiutano a ridurre il cortisolo, l'ormone dello stress, stimolano la produzione di melatonina e aumentano il sonno profondo, la fase più rigenerante del riposo. «In generale "spengono" l'attività del sistema nervoso simpatico, condizione necessaria per un sonno di qualità. In questo modo il cuore rallenta, la pressione si abbassa e **si riduce la ruminazione emotiva**, quel rimuginare che spesso si accompagna a tachicardia e ansia», conclude l'esperto.

## Il ruolo del sonno

Il sonno non è un semplice «spegnimento» del corpo, ma un processo ciclico che si articola in diverse fasi, ciascuna con funzioni specifiche. «Si inizia con il sonno leggero che comprende le fasi in cui i muscoli si rilassano, il battito cardiaco e l'attività delle onde cerebrali rallentano», spiega Ferini Strambi. «Si passa poi al sonno profondo nel quale avvengono i principali processi di riparazione cellulare e recupero fisico. La fase finale di ogni ciclo è quella del sonno **REM** (Rapid

Eye Movement) in cui **sogniamo, elaboriamo le emozioni**. Ogni notte attraversiamo queste fasi 4-6 volte, con **cicli di circa 90 minuti**. Per trarre il massimo beneficio, gli **adulti** hanno bisogno di **7-9 ore di sonno a notte**. Il sonno ha anche un ruolo chiave nella **prevenzione degli infortuni**. Studi su atleti dimostrano che chi dorme meno di 7 ore a notte ha quasi il doppio delle probabilità di subire infortuni, rispetto a chi ne dorme più di 8».

#### Leggi anche

- [Insonnia: cause, sintomi e rimedi per sconfiggere le notti in bianco](#)
- [Tecnologia e sonno: guardare uno schermo per un'ora dopo essere andati a letto aumenta il rischio di insonnia del 60%](#)
- [Insonnia, dopo una notte in bianco venti minuti di esercizio fisico bilanciano il calo delle funzioni cognitive](#)
- [Insonnia, la terapia cognitivo-comportamentale è realmente efficace?](#)
- [Insonnia, la melatonina è davvero efficace? E in quali dosi?](#)
- [Infelicità e ansia sono più probabili per chi soffre di insonnia](#)
- [«Di notte soffro di insonnia, di giorno ho sonnolenza e nervosismo: da cosa può dipendere?»](#)