



# LA GUIDA PER UN SONNO RILASSANTE

In collaborazione con



# UN SANO RIPOSO MIGLIORA la qualità della vita



Una buona notte di sonno non solo contribuisce alla salute e al benessere, può anche migliorare la qualità della vita. Ecco perché MSC Crociere ha stretto una collaborazione con Dorelan, uno dei più importanti specialisti italiani nel settore del bedding, per aiutarti a dormire bene ogni notte della tua crociera.

Il letto, il materasso e il cuscino Dorelan sono stati progettati sulla base di 40 anni di esperienza e delle scoperte della ricerca sul sonno di rinomate università. Abbiamo creato questa breve guida pratica, ricca di semplici suggerimenti per contribuire a regalarti il miglior sonno possibile ogni notte che trascorri a bordo.

Dal momento che la scelta del cuscino giusto è altrettanto importante per dormire bene, abbiamo incluso il nostro menu di guanciali a pagina 12 per aiutarti a selezionare quello perfetto per te.

Speriamo che questa guida per il sonno ti fornisca tutto il necessario per assicurarti sogni d'oro e un risveglio in cui ti sentirai rinvigorito e pronto a goderti ogni nuovo giorno della crociera.

## INDICE

---

I 7 BENEFICI DEL SONNO	pag. <b>04</b>
IL CICLO DEL SONNO DIETRO IL PISOLINO	pag. <b>06</b>
UNA QUESTIONE DI TEMPO: QUANTO È SUFFICIENTE?	pag. <b>08</b>
BUONE ABITUDINI PER UN SONNO MAGNIFICO	pag. <b>10</b>
MENU DEI GUANCIALI PER UN SONNO PERSONALIZZATO	pag. <b>12</b>
IL SISTEMA LETTO	pag. <b>15</b>

---

Il guanciale su cui dormi è importante quanto la struttura del letto e il materasso. Consulta il nostro menu dei guanciali a pagina 12 per trovare il cuscino migliore per il tuo modo di dormire.

### NON DIMENTICARE

I tre elementi chiave del sonno di qualità sono:



#### **DURATA**

Le ore che un individuo dorme devono essere sufficienti per farlo sentire sveglio e ben riposato il giorno seguente.



#### **CONTINUITÀ**

I periodi di sonno devono essere continui e non frammentati.



#### **PROFONDITÀ**

Per garantire un effetto rinvigorente, è necessario raggiungere un sonno sufficientemente profondo.

### LO SAPEVI ...?

Diverse culture in tutto il mondo già da tempo riconoscono l'importanza dei cuscini. Nell'antico Egitto, i guanciali erano considerati talmente importanti da essere tra gli oggetti che si trovano tipicamente nella tomba del faraone, mentre in Cina un tempo erano il fulcro della dote matrimoniale della sposa.

# I 7 BENEFICI DEL SONNO

o 7 buoni motivi per mantenere buone abitudini di sonno!



## RIGENERAZIONE

Il sonno è una necessità quotidiana, che ti consente di recuperare l'energia fisica e mentale che hai usato da sveglio. Il sonno profondo è il periodo durante il quale si rigenerano e si rinvigoriscono la mente e il corpo.



## CRESCITA

I bambini hanno bisogno di dormire più degli adulti perché quasi tutti i processi di crescita avvengono quando il corpo è a riposo, dando loro la possibilità di crescere, rafforzare il sistema immunitario e sviluppare il sistema nervoso.



## MEMORIA

Durante il sonno profondo, il cervello elabora e memorizza le informazioni raccolte durante le ore di veglia. Il cervello consolida queste informazioni ogni notte, scartando ciò che non ha importanza e affidando il resto alla memoria, aggiungendolo a ciò che già sappiamo.



## STRESS

Il sonno consente alla mente di elaborare le difficoltà della vita quotidiana, riducendo i livelli di stress e aiutandoci a gestire eventi traumatici.



---

### **PESO E FORMA FISICA**

Il sonno è strettamente correlato al metabolismo ed è stato dimostrato che il sonno regolare contribuisce a mantenere un peso sano. Una ricerca condotta dalle Università di Chicago e Bruxelles ha fornito prove del fatto che la quantità di sonno influenza gli ormoni responsabili della regolazione della sensazione di fame.



---

### **EQUILIBRIO MENTALE**

Le parti razionali e irrazionali della mente si uniscono durante il sonno, aiutandoci a mantenere il nostro equilibrio mentale. Psicologicamente, il sonno consente alle parti coscienti e subconscie della mente di esprimersi nei nostri sogni.



---

### **QUALITÀ DELLA VITA E LONGEVITÀ**

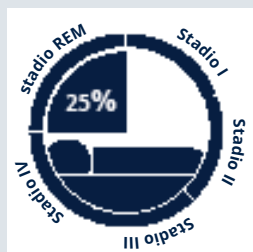
Secondo la World Association of Sleep Medicine (WASM), il sonno è "la migliore medicina che offre la natura". Sostiene il nostro sistema immunitario, ormonale e nervoso autonomo, normalizza la pressione sanguigna, favorisce il sistema cardiovascolare e riporta i neurotrasmettitori a valori normali, tutti i fattori chiave per la longevità.



# IL CICLO DEL SONNO

## Dietro il pisolino

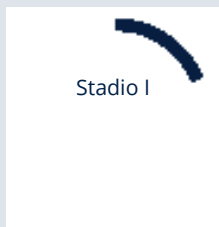
Siccome il corpo e il cervello svolgono attività intense durante il sonno, che sono fondamentali per la nostra salute mentale e fisica, è una semplificazione eccessiva considerare il sonno un periodo di "riposo", opposto alla "veglia".



Mentre dormiamo, il nostro cervello passa attraverso una serie di "cicli" di attività, evidenziati dai nostri "ritmi cerebrali". Si tratta dei famosi **CICLI DEL SONNO**, ognuno dei quali consiste in due fasi fondamentali: sonno REM e non REM (NREM).

Lo **stadio REM**, noto anche come "sonno paradossale", è la fase più profonda del sonno, quando si sogna, ed è pari a circa il 25% del nostro ciclo totale di sonno. È il periodo in cui le nostre onde cerebrali diventano più rapide, i movimenti degli occhi accelerano, il viso si anima e il respiro spesso diventa irregolare. È come se ci stessi preparando al risveglio quando il sonno è più profondo.

Lo **stadio NREM** è generalmente suddiviso in quattro fasi distinte:



### ADDORMENTAMENTO

È il momento in cui ci addormentiamo: il cervello rallenta le sue attività, il nostro corpo e la mente si tranquillizzano, e la respirazione si regolarizza. Durante questa fase, siamo ancora in grado di sentire suoni e di percepire gli stimoli dell'ambiente circostante.

Stadio II



### **SONNO LEGGERO**

Questo è lo stadio intermedio tra l'addormentamento e il sonno profondo.

Stadio III



### **SONNO PROFONDO A ONDE LENTE**

L'attività cerebrale rallenta ulteriormente e c'è una totale assenza di movimento muscolare.

Stadio IV



### **SONNO PROFONDO**

Si tratta del momento in cui è più difficile svegliare una persona che dorme.

Il cervello, i muscoli e tutto il corpo sono tutti perfettamente a riposo e siamo completamente "isolati" dal mondo esterno e dai suoi stimoli.

Questo è lo stadio del sonno in cui ci riprendiamo dall'affaticamento fisico.

Alla fine della Fase IV entriamo nel sonno REM e quindi iniziamo un nuovo ciclo, spesso dopo un breve risveglio di cui non ci ricorderemo. Normalmente completiamo da 3 a 5 cicli di sonno nel corso di una sola notte. Questo processo complesso consente alle cellule corporee di attuare i processi di rigenerazione necessari per il benessere personale, che soffriranno se qualcosa interferisce con uno o più stadi attraversati dal cervello e dal corpo durante il sonno.

# UNA QUESTIONE DI TEMPO: quanto è sufficiente?



Sebbene molti ricercatori ritengano che occorrono almeno 8-9 ore di sonno ogni notte affinché i nostri corpi completino i processi rigenerativi, altri studi affermano che siano sufficienti solo 7 o anche 6 ore.

Resta il fatto, tuttavia, che la quantità di sonno di cui abbiamo bisogno varia da una persona all'altra e dipende dall'età e dalla salute dell'individuo.

- Un **NEONATO** ha bisogno di circa 18-20 ore di sonno al giorno. Verso un anno di età, un **BAMBINO** ha bisogno solo di 14 a 15 ore al giorno, e questo periodo diminuisce gradualmente a 12 ore fino ai 6 anni.
- Un **ADOLESCENTE** ha bisogno di una media di 9 o 10 ore di sonno per notte.
- Per un **ADULTO**, è necessaria una media di 7-8 ore di sonno per notte.
- L'esigenza di sonno tende a diminuire negli **ANZIANI**, insieme alla capacità di resistere al sonno (motivo per cui gli anziani tendono ad addormentarsi facilmente davanti alla TV o in assenza di stimoli).



## ECCO COME SCOPRIRE QUANTO SONNO È NECESSARIO:



Scegli un periodo di vacanza superiore a una settimana.



Ripeti l'esperienza per una serie di giorni.



Dormi quando sei stanco, replicando le abituali condizioni di sonno, ma non impostare la sveglia.



Il numero medio di ore che hai dormito ogni notte è la quantità di sonno.



Quando ti svegli, annota quante ore hai dormito.

## LO SAPEVI...?

La quantità ideale di sonno è ciò che ci consente di svegliarci freschi e ben riposati, in grado di vivere la giornata al massimo senza sentirsi stanchi.

Le raccomandazioni indicate nella tabella precedente sono solo regole generali. Ognuno di noi ha un **OROLOGIO BIOLOGICO** diverso e ha bisogni ed esigenze di sonno differenti.



### CRESCITA

I bambini hanno bisogno di dormire più degli adulti perché quasi tutti i processi di crescita avvengono quando il corpo è a riposo, dando loro la possibilità di crescere, rafforzare il sistema immunitario e sviluppare il sistema nervoso.

In breve, dovremmo pensare meno a quanto tempo abbiamo dormito e di più a come ci sentiamo quando ci svegliamo. Adulti o bambini, nottambuli o mattinieri, abbiamo tutti i nostri "ritmi del sonno", insieme ai nostri orari e alle nostre abitudini. Tuttavia, al contempo, siamo spesso costretti ad adattare i nostri programmi di sonno alla vita quotidiana, nello stesso modo in cui adattiamo i programmi quotidiani agli impegni di vita, in termini di famiglia, lavoro e altre cose. Ciò può creare una situazione "innaturale" che dura molti anni, rendendo difficile riconoscere di quante ore di sonno abbiamo davvero bisogno.

# BUONE ABITUDINI

## per un sonno magnifico



Una buona notte di sonno è più di una questione di quantità di ore. La qualità del sonno è ugualmente importante. I semplici consigli seguenti possono aiutarti a migliorare la qualità del sonno per goderti una notte di sonno ristoratore a livello mentale e fisico ogni giorno della settimana.



### REGOLARITÀ

Cerca di andare a letto e di alzarti alla stessa ora ogni giorno. Questa abitudine aiuta l'orologio interno dell'organismo, o ritmo circadiano, ed è particolarmente importante per i bambini.



### ATTIVITÀ FISICA

L'esercizio fisico regolare è un ottimo modo per migliorare la qualità del sonno. Assicurati di evitare le attività adrenaliniche in prossimità del momento di coricarti. Scegli invece forme di esercizio più delicate, come lo yoga.



### CONSUMA UNA CENA LEGGERA

Goditi un pasto serale leggero, sano e nutriente. Gli alimenti grassi e altamente speziati richiedono più tempo per essere digeriti, e probabilmente provocano un sonno irregolare.



### EVITA GLI STIMOLANTI

Evita gli stimolanti come caffè, tè, bevande energetiche e tabacco da 4-6 ore prima di andare a dormire. Sebbene gli alcolici possano indurre sonnolenza, impediscono anche un sonno ristoratore e possono provocare periodi di veglia durante la notte.



---

### SFRUTTA I PISOLINI



Una breve siesta pomeridiana è un modo ideale per ricaricare le batterie, ma gli esperti concordano sul fatto che questi sonnellini non debbano durare più di 30 minuti. Se durano più a lungo, si rischia di entrare in un sonno profondo, che può influire negativamente sul normale ritmo del sonno.

---

### MANTIENI LA TECNOLOGIA FUORI DALLA CAMERA DA LETTO



Dormi in una zona priva di dispositivi tecnologici, senza TV, console di gioco, cellulari, tablet o computer. Trasforma la camera da letto in un paradiso di riposo e relax, un luogo di tranquillità e pace. Dormirai meglio per questo.

---

### CHIUDI IL MONDO FUORI



Doppi vetri, persiane, tende e isolamento sono tutti modi per creare un ambiente il più possibile protetto dai due acerrimi nemici del sonno: luce e rumore, problemi comuni per gli abitanti delle città.

---

### STAI AL FRESCO



Scegli una temperatura ambiente compresa tra 18° e 20°C nel luogo in cui dormi. Inoltre, assicurati di aerare l'ambiente e la biancheria del letto almeno una volta al giorno per eliminare gli acari della polvere, gli allergeni e l'eventuale umidità che può accumularsi tra le lenzuola.

---

# MENU GUANCIALI

## per un sonno personalizzato

I cuscini sono come i vestiti: non esiste una "taglia unica".

Il guanciale è una scelta personale che dipende da fattori come ad esempio il fisico e la posizione di riposo preferita.

Il guanciale che scegli dovrebbe essere abbastanza spesso da colmare lo spazio tra la testa e la schiena o le spalle, a seconda che tu dorma supino o sul fianco.

Ciò garantirà che le vertebre cervicali rimangano correttamente allineate durante la notte.

Ciascun cuscino Dorelan compreso nel nostro menu dei guanciali è quindi concepito per soddisfare esigenze specifiche. Differenze di forma, spessore e compattezza permettono di scegliere il cuscino giusto per dormire sonni tranquilli.

Il tuo assistente di cabina o il personale addetto alla Reception - Servizio Clienti saranno lieti di aiutarti a scegliere il cuscino ideale per il tuo modo di dormire.

---

**Chiedi al tuo assistente di cabina o al personale addetto alla Reception - Servizio Clienti di aiutarti a scegliere il cuscino ideale per il tuo modo di dormire.**

---



### SLEEP PILLOW RELAX

#### MYFORM AIR

Il guanciale Relax è realizzato in Myform Air in una classica forma ellittica. Myform Air è la versione di Myform con una particolare struttura a cellule aperte, ampie e numerose. Ciò rende il cuscino particolarmente traspirante, fresco e asciutto, contribuendo a migliorare l'igiene dell'intero sistema letto.

Material: Myform Air  
Modellatura: ellittica  
Dimensioni: 70x40 cm

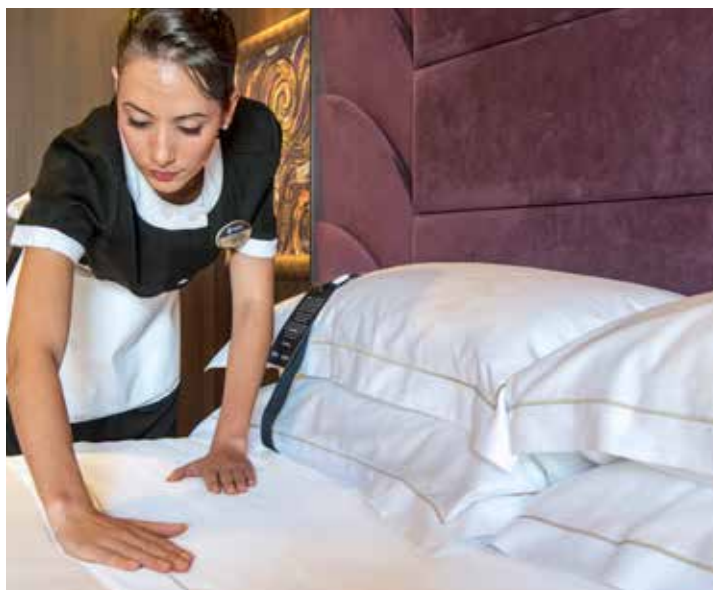


### SLEEP PILLOW CARE

#### NATURAL DOWN

Care è un guanciale tradizionale in piuma naturale. L'imbottitura completamente naturale non solo fornisce una superficie estremamente confortevole su cui poggiare la testa, ma ha anche proprietà di termoregolazione che assicurano la temperatura corretta per un sonno perfetto in qualsiasi momento dell'anno.

Material: Natural Down  
Shaping: Elliptical  
Dimensions: 45 x75 cm



## LO SAPEVI...?

La parola “materasso” deriva da un termine arabo che significa “qualcosa buttato giù”. Il materasso più antico conosciuto risale a circa 77.000 anni fa, ma l'uso si diffuse in Europa solo dopo le Crociate, quando i crociati di ritorno adottarono questa tradizione araba.



### **SLEEP PILLOW POSE** **MYFORM MEMORY ERGONOMIC**

Questo guanciale dalla forma tradizionale è realizzato con Myform Memory Air, unendo la traspirabilità e l'igiene di Myform Air con lo straordinario comfort della Memory Foam, che si adatta alla forma del corpo.

---

Materiale: Myform Air  
Modellatura: ellittica  
Dimensioni: 70x40 cm



### **SLEEP PILLOW CURE** **MYFORM AIR ORTHOPAEDIC**

Il guanciale Cure è particolarmente adatto a chi dorme sulla schiena o chi soffre dolore cervicale. La forma sagomata offre sostegno bilanciato per spalle e collo, mentre l'esclusiva struttura a cellule aperte di Myform Air assicura un comfort duraturo e ottima traspirabilità.

---

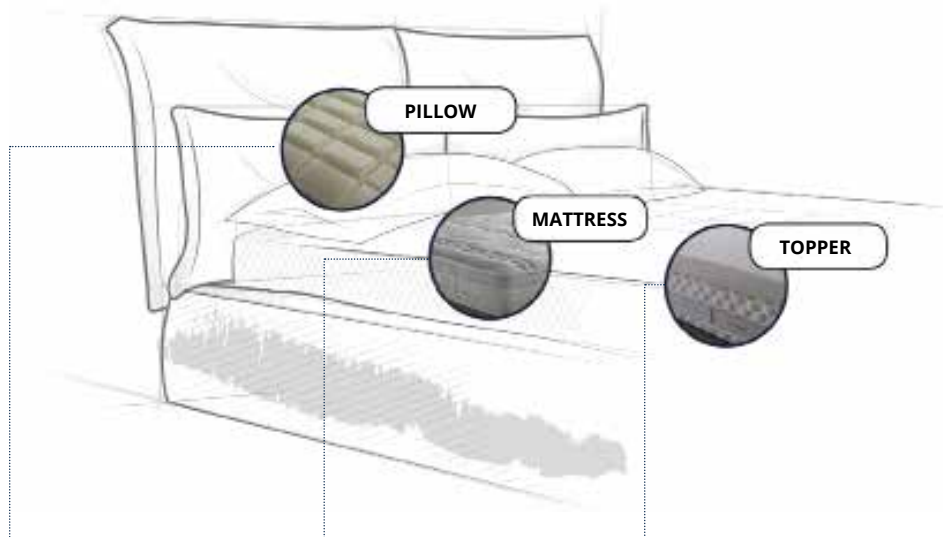
Materiale: Myform Air  
Modellatura: profilo di sostegno cervicale ortopedico  
Dimensioni: 68x40 cm

## **SISTEMA LETTO**

Sinergia per soddisfare le nostre esigenze



Un buon sistema letto è uno dei principali fattori responsabili del benessere del nostro corpo durante il sonno. Per “sistema letto” intendiamo tutto ciò che complessivamente assicura il nostro comfort di riposo: il materasso, il guanciale e la rete o il letto. MSC ha stretto una collaborazione con Dorelan, poiché capiamo perfettamente che per garantire un sonno ristoratore, tutti questi elementi devono lavorare insieme in stretta sinergia per soddisfare tutte le nostre diverse esigenze.



### **PILLOW**

Il guanciale serve al benessere del collo e delle spalle, entrambe zone delicate, dove lo stress e la tensione si accumulano durante il giorno. Il guanciale deve fornire il giusto sostegno in tutte le diverse posizioni che assumiamo durante il sonno.

### **MATTRESS**

Il vero eroe di una buona notte di riposo. Il materasso è il componente più importante del sistema letto che sostiene il corpo nella massima comodità. La struttura interna sostiene il nostro peso e si adatta alla forma del corpo mentre ci muoviamo, mentre il rivestimento fornisce ulteriore comfort.

### **TOPPER**

La copertura è uno strato imbottito sottile inserito tra il materasso e il rivestimento per personalizzare al massimo il comfort e ottenere una perfetta ergonomia.



In collaborazione con

