

Muggia-E' arrivata la primavera, una passeggiata prima di dormire è una buona idea!

– Il 15 Marzo è stata la Giornata mondiale del sonno – World sleep day – un appuntamento globale per concentrare l'attenzione sul riposo, la sua importanza, la sua qualità. Lo slogan di questa dodicesima edizione è 'Healthy Sleep, Healthy Aging' (un sano riposo per una sana vita), ribadisce il concetto: un sonno salutare è fondamentale a ogni età e, anzi, la qualità della vita e dell'invecchiamento può davvero essere positivamente condizionata da un riposo salutare. Diversamente, un sonno disturbato influisce sulla quotidianità, sulla salute personale e sui meccanismi dell'invecchiamento.

L'iniziativa è promossa dalla World Sleep Society, l'associazione internazionale impegnata nella divulgazione globale della cultura sul sonno e sulle sue conseguenze per la nostra salute. Il comitato promotore, composto da scienziati provenienti da tutto il mondo, vede la partecipazione di due italiani:

Liborio Parrino, professore di neurologia all'università di Parma – che presiede il comitato – e la Laura Palagini, psichiatra dell'azienda ospedaliera universitaria di Pisa, esperta nello studio del sonno e dei sogni.

Alla World sleep Society partecipa una rappresentanza mondiale di associazione, medici e ricercatori che mettono a fattor comune studi e ricerche scientifiche sul sonno le patologie e i disturbi correlati.

Uno dei suggerimenti dati, tra molti altri, è quello di fare

una passeggiata di 10 – 15 minuti prima di dormire. Passeggiare rilassa, ossigena, aiuta a vedere le cose con una prospettiva migliore e facilita l'addormentamento. Nel mese della giornata mondiale del sonno, PerDormire, brand italiano leader nella produzione di materassi e sistemi letto, che venerdì 29 marzo inaugurerà il suo nuovo punto vendita a Muggia (TRIESTE) presso il Montedoro Shopping Center in Via Flavia Stramare 119/e lancia "Una passeggiata...per dormire" un invito a postare sulla pagina Facebook di PerDormire (<https://www.facebook.com/PerDormireIT/?fref=ts>) le foto che vi ritraggono durante le vostre passeggiate serali: con il cane, con il fidanzato, con un'amica... . Chi lo farà avrà il diritto di acquistare al 50%, per tutto il weekend, una selezione di prodotti PerDormire presso il negozio di Muggia. All'inaugurazione sarà presente Radio Marte che dalle h17:00 alle 20:00 darà vita a un live radio e tv dal punto vendita e un gustoso happy hour per accogliere e festeggiare con gli ospiti questa nuova apertura. Inoltre, da venerdì 29 marzo e per tutto il weekend la pagina Facebook di PerDormire sarà a disposizione dei clienti per accogliere le più belle foto di sempre!

Andrea Forliano