



# ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO

Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico

Il progetto AUXO-ENIGMI è realizzato interamente dai ragazzi del reparto di Auxologia dell'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo.

NOTE: TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. NESSUNA PARTE DI QUESTA PUBBLICAZIONE PUÒ ESSERE RIPRODOTTA, ARCHIVIATA O TRASMESSA SENZA IL CONSENSO DEGLI AUTORI

Istituto Auxologico Italiano è un IRCCS  
(Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico)  
che opera sia in regime di convenzione con il Sistema Sanitario  
Regionale sia in regime privato.

Fondato nel 1958, Auxologico è una Fondazione che ha come esclusive finalità la ricerca scientifica e l'attività di cura dei pazienti. Auxologico è presente in Lombardia e in Piemonte con 15 strutture ospedaliere, poliambulatoriali e di ricerca che lavorano in stretta sinergia.

L'ospedale Auxologico di Piancavallo è una struttura ospedaliera riconosciuta a livello nazionale come punto di riferimento e di eccellenza per la cura dell'obesità grave.

È altamente specializzata nella ricerca, cura e riabilitazione di malattie metaboliche come l'obesità, disturbi del comportamento alimentare, disordini della crescita e malattie neurologiche.

# AUXO-ENIGMI

IL CRUCIVERBA MENSILE REALIZZATO DAI RAGAZZI DEL REPARTO DI AUXOLOGIA

## IL TEMA DEL MESE È: IL SONNO

Quale funziona psichica è favorita da un buon sonno?



## LO SAPEVI?

### SONNO E PISOLINI

Trascurriamo circa un terzo della nostra vita dormendo; il sonno è, infatti, un'esigenza primaria per gli esseri umani. Negli ultimi decenni è emerso un ruolo importante, forse essenziale, del sonno per l'acquisizione delle conoscenze e lo sviluppo delle idee.

#### IL PISOLINO DIURNO

Alcuni studi hanno dimostrato i benefici del sonno sulla memoria procedurale e quella semantica: il riposo tra una sessione di studio e l'altra permette di consolidare quanto appreso in precedenza.

Occorre però, non generalizzare: se il bisogno di schiacciare un pisolino si fa irresistibile, può essere segno di un'alterazione della qualità o della durata del sonno notturno.

#### LE DUE REGOLE D'ORO DEL PISOLINO PERFETTO PER GLI ADULTI

- Dormire circa mezz'ora. Se si dorme di più si rischia di cadere nella cosiddetta inerzia del sonno, un periodo familiare a molti, in cui si rimane come intontiti.  
- Meglio dopo pranzo. In questo momento della giornata si intercetta il calo circadiano della vigilanza, quando la propensione al riposo è maggiore. Addormentarsi a pomeriggio inoltrato potrebbe invece indebolire il sonno notturno.

I bambini fino a 3 - 4 anni, invece, possono fare sonnellini anche di un paio d'ore, purché nel primo pomeriggio.

Gli anziani possono concedersi anche più di un pisolino al giorno, a patto che non diventino troppo frequenti o lunghi.

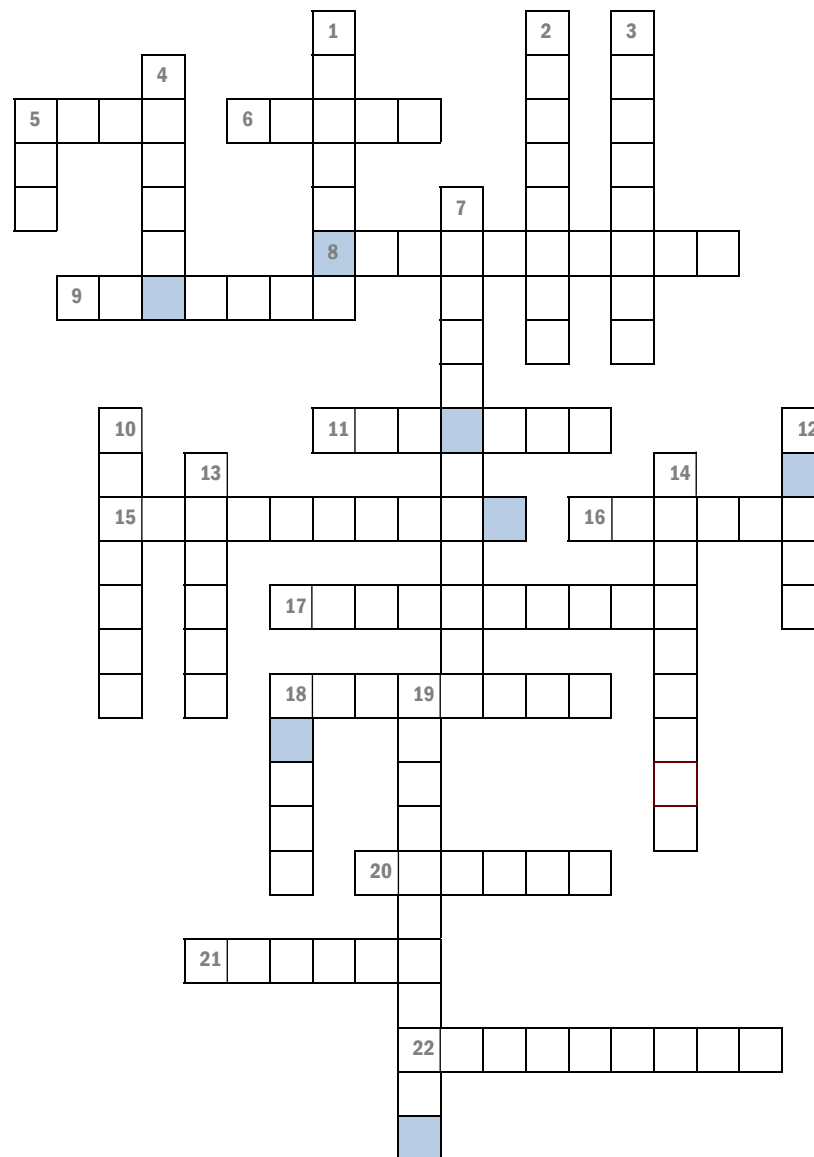
**VUOI SCOPRIRE LA CURIOSITÀ DEL MESE?  
GIRA LA PAGINA E RISOLVI IL CRUCIVERBA!**

## ORIZZONTALI

- 5. Intreccio in metallo che sostiene il materasso
- 6. Assi di legno che sostengono il materasso
- 8. Ormone coinvolto nella regolazione del sonno
- 9. Suona la mattina per aiutarti a non fare tardi
- 11. Il verbo di chi non piglia pesci
- 15. Breve riposo pomeridiano
- 16. Indicano le dimensioni dei letti
- 17. Colui che cammina nel sonno
- 18. Il tessuto tipico delle lenzuola invernali
- 20. Il dio greco dei sogni
- 21. Il mese in cui "è dolce dormire"
- 22. Si dice sia contagioso

## VERTICALI

- 1. Il completo per dormire
- 2. Sopra il materasso e sotto le coperte
- 3. Piccolo arredo accanto al letto
- 4. Le si conta per prendere sonno
- 7. Il letto degli sposi
- 10. Due nel matrimoniale, uno nel singolo
- 12. Lo psicologo che studiò i sogni per conoscere l'inconscio
- 13. Sogni angoscianti
- 14. La bevanda spesso sorseggiata per rilassarsi prima di dormire
- 18. Le storie per far dormire i bambini
- 19. Il disturbo del sonno che causa addormentamenti improvvisi



**Quale funziona psichica è favorita da un buon sonno?**  
UNISCI E RIORDINA LE LETTERE NELLE CASELLE COLORATE E SCOPRI LA RISPOSTA