



### Eros e sonno

Andare a dormire nudi migliora la qualità del sonno, ma soprattutto aumenta l'intimità della coppia. E' quanto rivela un sondaggio condotto dall'associazione commerciale Cotton Usa su mille britannici.

"Oltre ad aumentare la probabilità e la frequenza dell'attività sessuale spontanea - spiega Giulia Amandolesi, psicologa del Centro Medico Santagostino - stare pelle a pelle favorirebbe il rilascio di ossitocina, più comunemente conosciuta come 'l'ormone dell'amore'. Studi recenti evidenziano come gli effetti dell'ossitocina agiscano ad ampio raggio sul comportamento sociale e i rapporti interpersonali. Nello specifico, questo ormone sembra aumentare le emozioni positive, l'attrazione tra i partner, i sentimenti di fiducia e stabilità. L'ossitocina inoltre permette di ridurre significativamente i livelli di ansia e stress".

#### • CONOSCERE MEGLIO IL PROPRIO CORPO

La nudità rappresenterebbe dunque un toccasana per la relazione, ma non solo. Anche chi è single può trarre beneficio da questa abitudine: "Innanzitutto - continua Amandolesi - essere esposti per lungo tempo al proprio corpo e alla propria nudità può rappresentare un importante stimolo a livello psicologico. Trascorrere del tempo nudi, ci permette di entrare maggiormente in confidenza con il nostro corpo, con le sue parti migliori ed anche con i suoi difetti. Può sembrare strano, ma molte persone non conoscono davvero la propria fisicità, perché evitano o limitano le occasioni di guardarsi o di stare senza vestiti. Facendo nostra l'abitudine di dormire nudi, svilupperemo una più approfondita conoscenza e consapevolezza del nostro corpo e con questa una superiore sicurezza e autostima".

#### • I BENEFICI SULLA SALUTE FISICA

E poi c'è da tener conto dei benefici fisici del dormire nudi che, secondo l'esperta "può aiutare il nostro corpo a bruciare i grassi più velocemente e a produrre il doppio della quantità di grassi sani rispetto a coloro che dormono a temperature elevate", oltre che consentire al corpo di regolare autonomamente e naturalmente la temperatura.

#### • QUALCHE SUGGERIMENTO

Se proprio non si riesce a fare a meno del pigiama, gli specialisti consigliano di provare a indossare lo stretto necessario (slip o canottiera), così da evitare che il corpo si surriscaldi. Ma occhio a mantenere mani e piedi caldi: averli freddi potrebbe impedire un riposo adeguato. Infine camera fresca e biancheria da letto confortevole, possibilmente fibre naturali come cotone o seta, permetteranno alla pelle di respirare e di rimanere asciutta.