Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

NICK LITTLEHALES este cel mai cunoscut antrenor de somn din lumea sportului. Printre cei cu care a lucrat se numără echipa britanică de ciclism Sky, echipe și jucători de fotbal de top internaționali și din Premier League, jucători de rugby, atleți olimpici și paralimpici. Are 30 de ani de experiență în știința somnului.

Nick Littlehales

CUM SĂ DORMI SĂNĂTOS

Metoda de a-ți redefini somnul pentru a-ți revitaliza corpul și mintea

Traducere din limba engleză de
CARMEN ARDELEAN

LITERA
București
2018

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

SLEEP. The Myth of 8 Hours, the Power of Naps...
and the New Plan to Recharge Your Body and Mind
Nick Littlehales
Copyright text © 2018 Nick Littlehales
Ediție publicată pentru prima dată în limba engleză
de Penguin Books Ltd, Londra
Scriitorul și-a declarat dreptul de a fi identificat
ca autor al acestei cărți.
Toate drepturile rezervate

LITERA®
Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372;
e-mail: comenzi@litera.ro
Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Cum să dormi sănătos. Metoda de a-ți redefini somnul
pentru a-ți revitaliza corpul și mintea
Nick Littlehales

Copyright © 2018 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Gabriela Mitrovici, Mihaela Moroșanu
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LITTLEHALES, NICK
Cum să dormi sănătos. Metoda de a-ți redefini somnul pentru
a-ți revitaliza corpul și mintea / Nick Littlehales;
trad.: Carmen Ardelean – București: Litera, 2018
ISBN 978-606-33-2874-9
I. Ardelean, C. (trad.)
615.322

Cuprins

Introducere. Nu-ți pierde timpul prețios dormind 9

PARTEA ÎNTÂI
PRINCIPALII INDICATORI AI RECUPERĂRII PRIN SOMN

1. Tic-tac, tic-tac. Ritmul circadian 27
2. Timpul se scurge repede și încet. Cronotipul 40
3. Un joc de 90 de minute. Somnul în cicluri, nu în ore 53
4. Încălzirea și răcorirea. Rutinele dinainte și de după somn 71
5. Pauză! Redefinirea moțăitului – armonia dintre activitate și recuperare 97
6. Setul de dormit. Reinventarea patului 119
7. Camera de recuperare. Mediul pentru somn 148

PARTEA A DOUA
R90 ÎN ACȚIUNE

8. Avantajul. Cum să folosești propriul program de recuperare R90 167
9. În pat cu dușmanul. Probleme cu somnul 186
10. Echipa de acasă. Sexul, partenerii și familia modernă 220

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Să fii în cea mai bună formă 240

Mulțumiri 243

Note 247

Tatălui meu,
Herbert James Littlehales

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

INTRODUCERE

Nu-ți pierde timpul prețios dormind

Atunci când am întrebat-o pe casiera de la librăria din apropierea casei unde este secțiunea de cărți despre somn, ea mi-a aruncat o privire uimită, s-a întors spre computer și, după ceva căutări, mi-a indicat ceea ce credea că este direcția corectă. Am urcat patru rânduri de scări și, ajuns într-un colț întunecos și plin de praf, l-am găsit, în sfârșit: o colecție mică de tomuri academice despre știința somnului; câteva volume despre vise și ce înseamnă ele, idei New Age despre un proces vechi de când lumea.

Sper sincer că nu acela este secțiunea în care ai găsit această carte.

În momentul de față are loc o adevărată revoluție în privința somnului. Prea multă vreme a fost un aspect al vieții noastre considerat firesc, iar tiparele istorice duc spre ideea că noi am dat tot mai puțină importanță somnului ca atare (cu siguranță, prin faptul că i-am acordat tot mai puține ore). Dar cercetările științifice care au început să se contureze fac legătura între proastele noastre obiceiuri legate de somn și o întreagă gamă de probleme de sănătate și psihologice, de la diabet

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

de tip II la boli de inimă și obezitate, toate cauzate de anxietate și epuizare. A venit timpul ca somnul să fie pus în lumina reflectoarelor. A venit timpul să studiem acest proces esențial al recuperării mentale și fizice și să vedem cum putem acționa mai bine pentru a profita la maximum de perioada de trezire și a fi mai eficienți la muncă, pentru a da tot ce putem relațiilor noastre cu familia și prietenii și pentru a ne simți, în general, mai bine.

Până pe la mijlocul anilor 1990 ne descurcam fără probleme. Majoritatea dintre noi ne luam două zile libere consecutiv (altfel cunoscute drept weekend). Munca se termina atunci când plecam de la birou – sau de oriunde însemna locul nostru de muncă –, iar magazinele erau, în general, închise duminica. Apoi s-a produs o schimbare catastrofală în stilul nostru de viață. Internetul și poșta electronică au schimbat pentru totdeauna modul în care comunicăm, consumăm și muncim, în timp ce telefoanele mobile, inițial doar dispozitive pentru sunat și transmis mesaje, s-au transformat curând în mici surse de lumină albastră la care acum privim mult prea mult din timpul nostru. Ideea de a fi conectați constant a devenit realitate, s-a născut mentalitatea lucrului timp de 24 de ore din 24, 7 zile din 7, iar noi a trebuit să ne adaptăm pentru a rezista.

Ne stimulăm excesiv cu cafeină, înghițim somnifere pentru a ne calma și decupla, ardem lumânarea la ambele capete – ideea tradițională a celor opt ore bune de somn pe noapte a devenit legendă.

Rezultatul: stres în exces și efecte profunde asupra relațiilor și a vieții de familie. Nu doar atât; unii oameni

de știință și cercetători fac legătura între lipsa timpului pentru refacerea noastră fizică și mentală și o creștere vizibilă a bolilor și problemelor de sănătate. Trebuie să facem ceva.

Sunt antrenor sportiv de somn. O meserie greu de găsit în nomenclator, iar asta, în mare măsură, din cauză că este un rol pe care am reușit să mi-l definesc eu însumi.

Această aventură a început pe când eram director de marketing și vânzări internaționale la Slumberland, care la sfârșitul anilor 1990 era cea mai mare companie europeană dedicată confortului somnului. Au început să mă preocupe metodele folosite pentru somn și recuperare de cel mai bun club de fotbal din țară. *Ei au sigur o abordare sofisticată privind somnul*, m-am gândit, așa că le-am scris celor de la Manchester United pentru a afla despre ce este vorba. S-a dovedit că nu făceau nimic. Răspunsul primit de la Sir Alex Ferguson – cel care, curând, avea să intre în istorie, cu echipa sa care a câștigat de trei ori Liga Campionilor – a fost să mă întrebe dacă doresc să merg acolo și să văd cu ochii mei.

Pe atunci, somnul nu era privit ca un factor de performanță, dar am avut noroc că știința sportului devenea o parte tot mai importantă a jocului, iar eu trezisem curiozitatea unuia dintre cei mai mari antrenori de fotbal din toate timpurile. La fel, am avut norocul să pot lucra cu unul dintre jucători, care avea probleme cu spatele, și să fac câteva modificări în rutina lui zilnică și privitor la obiectele pe care le folosea. Desigur, nu poți vindeca durerile de spate cu o saltea, indiferent ce afirmă unii

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

producători, dar am putut avea un impact pozitiv asupra modului în care jucătorul s-a preocupat de starea lui de sănătate.

M-am implicat tot mai mult în activitatea clubului, oferind produse și sfaturi atât lui Ferguson însuși, cât și generației '92 – Ryan Giggs, David Beckham, Paul Scholes, Nicky Butt și frații Neville. Această abordare de sus în jos, prin intermediul căreia toți, de la manager la preparatori și jucători, folosesc metodele și produsele pe care le-am recomandat este una pe care o aplic și astăzi.

Mă pregăteam să îmi închei rolul la Slumberland. Lumea somnului începuse să mă atragă dincolo de simpla vânzare de produse. Fusesem președinte al Consiliului Britanic pentru Somn, o organizație de educare a consumatorilor, ce oferea consultanță și suport pentru o calitate mai bună a somnului, fapt care m-a ajutat să învăț mai multe; acolo l-am cunoscut pe profesorul Chris Idzikowski, un expert de prim rang în domeniu, cel care avea să devină, pentru mine, un bun prieten și coleg. Între timp, presa găsise un nume pentru munca mea, definindu-mă drept „antrenorul de somn" de la Manchester United. „Ce face el, oare – se întrebau –, îi învelește pe jucători, seara, la culcare?"

De fapt, făceam altceva, cum ar fi introducerea a ceea ce, probabil, a fost prima cameră pentru somn de recuperare din lume, la sediul echipei Manchester United din Carrington. Astăzi, desigur, multe cluburi de top au așa ceva, dar aceea a fost prima.

S-a dus vestea. Jucătorii lui Manchester United din echipa națională a Angliei, care nu erau nici pe departe genul care să accepte altceva decât tot ce era mai bun,

i-au convins repede pe Andy Oldknow și pe fizioterapeutul echipei engleze, Gary Lewin – care era și fizioterapeutul echipei Arsenal –, să ia legătura cu mine. Am lucrat cu naționala, am aranjat să li se trimită produse pentru dormit și i-am sfătuit pe jucători cum să-și îmbunătățească stilul de viață. Gary a intuit beneficiile acțiunilor mele și m-a invitat să lucrez și cu Arsenal, acolo unde un manager nou, pe nume Arsène Wenger, era profund preocupat de schimbarea multora dintre abordările existente în fotbal. Un alt antrenor care a adoptat rapid știința sportului, Sam Allardyce, la vremea aceea aflat la echipa Bolton Wanderers, m-a convins și el să mă implic.

Mai târziu aveam să lucrez cu Federația Britanică de Ciclism – consiliind vedete ca Sir Chris Hoy, Victoria Pendleton, Jason Kenny și Laura Trott – și cu echipa Sky, inclusiv în campaniile reușite de câștigare a Turului Franței, ca parte a conceptului de acumulare a câștigurilor marginale*, introdus de directorul tehnic Sir Dave Brailsford, în virtutea căruia am proiectat seturi portabile de dormit pentru sportivi, în locul paturilor din camerele de hotel. Aveam să fiu solicitat de echipele

* Conceptul de „acumulare a câștigurilor marginale" (eng. *accumulated marginal gains*), la care se face referire aici, înseamnă, în viziunea lui Sir Dave Brailsford, că îmbunătățirea zilnică a performanțelor tuturor activităților cu doar 1% va aduce un avantaj substanțial în competiții. El a făcut diferite optimizări în pregătirea cicliștilor, cum ar fi în nutriție, structura antrenamentului, forma scaunului, greutatea pneurilor, dar și în obiceiurile de somn sau chiar spălarea mâinilor. Acest 1% poate însemna diferența dintre succes și eșec, așa cum au arătat ulterior analiști și antreprenori sportivi, între care Dan Byrne sau James Clear. (n.tr.)

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

olimpică și paralimpică ale Marii Britanii pentru diferite sporturi: canotaj, sporturi nautice, bob, motocros și ciclocros, dar și pentru echipele de rugby și crichet și alte echipe de fotbal, între care Manchester City, Southampton, Liverpool și Chelsea.

Această revoluție în lumea sportului nu s-a limitat la Marea Britanie; la urma urmelor, somnul este universal valabil. Am fost invitat să mă alătur celor mai importante cluburi europene de fotbal, de exemplu Real Madrid, unde am fost consultant pentru adaptarea apartamentelor de lux ale jucătorilor din complexul cu terenuri pentru antrenament, astfel încât acestea să se transforme în camere ideale de recuperare pentru unii dintre cei mai buni jucători din lume. Am lucrat cu echipa feminină de bob a Olandei înainte de Olimpiada de iarnă din 2014, antrenez ciclişti până tocmai în Malaysia și, în SUA, am discutat cu echipe din Federația națională americană de baschet (NBA) și Liga națională de fotbal american (NFL).

Toate astea s-au întâmplat pentru că am fost primul care a abordat problema în sportul profesionist, iar Sir Alex Ferguson, a cărui disponibilitate față de idei noi nu s-a diminuat nici un moment, în toată perioada în care s-a aflat în top, a fost suficient de deschis pentru a mă ajuta să cercetez subiectul. Așa cum spunea pe atunci: „Asta este o evoluție entuziasmantă pentru lumea sportului, pe care o susțin din toată inima".

Atunci când află ceea ce fac, reacția multora este de a invoca imaginea unor capsule de dormit superelegante și a unor laboratoare de înaltă tehnologie, în stil științifico-fantastic, în care subiecții sunt legați prin

fire de supercomputere, dar nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Da, folosesc tot felul de tehnologii atunci când este necesar și, da, am lucrat îndeaproape cu specialiști în domeniul somnului din mediul universitar, cum este profesorul Idzikowski, dar munca mea de zi cu zi nu se desfășoară într-un laborator sau într-o clinică – nu sunt nici doctor, nici om de știință.

În ultimii ani, importanța somnului pentru sănătate a fost demonstrată prin dovezi clinice. Instituții respectate din întreaga lume – Universitățile Harvard, Stanford, Oxford și din München, între multe altele – realizează cercetări de pionierat în domeniu. Aceste cercetări au demonstrat totul, de la legătura dintre somn, obezitate și diabet[1] la modul în care creierul nostru elimină, într-adevăr, toxine în timpul somnului, ceea ce ar putea fi o clarificare a motivului pentru care dormim[2]. Imposibilitatea de a dormi suficient și de a elimina aceste toxine este legată de o serie de probleme neurologice, inclusiv boala Alzheimer.

Factorul de sănătate, în bună măsură similar cu campania de reducere a consumului de zahăr, inițiată de Jamie Oliver, reprezintă unul dintre principalele motive pentru care guverne și companii au început să asculte când vine vorba de somn și pentru care se acordă mai multă atenție cercetărilor și finanțării acestora. Stresul și epuizarea nu fac casă bună cu afacerile.

Dar oricât de profunde ar fi efectele strălucite ale activității celor care sunt implicați în cercetarea somnului, există totuși o limită. Sunt încă multe detalii despre somn pe care nu le înțelegem. Iată ce scrie Philippe Mourrain, conferențiar la Centrul pentru științele și

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

medicina somnului de la Universitatea Stanford: „Nu știm cu adevărat ce este somnul. Pentru neinițiați, asta ar putea constitui un șoc".

Ceea ce totuși știm – și putem avea confirmarea tuturor oamenilor de știință în această privință – este că somnul este vital pentru starea noastră de bine. Pur și simplu nu avem parte de somn suficient. Se estimează că, în medie, dormim cu una până la două ore *mai puțin* decât în anii 1950.[3] Așadar, e posibil ca răspunsul să fie că ar trebui să dormim mai mult?

Dar mama singură, care se trezește în zori ca să pregătească copiii pentru școală, care muncește toată ziua, iar apoi vine acasă seara să pregătească cina, îi duce pe copii la culcare și apoi se ocupă de treburile casei înainte de a se prăbuși în pat? Cum ar trebui să găsească timp pentru a dormi mai mult? Sau medicul rezident care lucrează atât de multe ore, mult mai mult decât presupune munca lui, și, în același timp, încearcă să păstreze un pic de timp pentru viața lui personală, cum să doarmă mai mult? Ziua are doar un număr finit de ore.

Cum poate cercetarea în domeniul somnului să le aducă beneficii directe în viață? Ce poate prelua omul obișnuit, dincolo de fragmentele de informații pe care le-ar putea citi în ziar, în drum spre locul de muncă, și pe care le-ar uita chiar înainte să se așeze la birou?

Pe sportivi nu-i interesează prea mult abordarea clinică: somnul este unul dintre puținii factori de viață privată care ne-au mai rămas, departe de săgețile din privirea angajatorilor care au reușit să ne invadeze viața privată, cu ajutorul telefoanelor. În general, oamenii nu doresc să fie legați la fire și monitorizați când dorm, iar

adevărul despre motivele pentru care se trezesc noaptea să fie împărtășit managerilor lor. Este prea intruziv.

Abordarea mea este diferită. Știința și cercetarea ne informează despre rezultatele lor, desigur, dar eu sunt sigur de ceea ce fac, lucrez direct cu oamenii, ca să le ofer maximum de avantaje pentru recuperare, astfel încât performanța lor să fie la cel mai înalt nivel atunci când contează. Ceea ce eu văd și ceea ce văd cei cu care lucrez este o îmbunătățire semnificativă pentru cei care aplică metodele mele în viață: în ceea ce simt, în modul în care se recuperează și, cel mai important, în nivelul lor de performanță. Acesta este testul clinic de reper pentru orice sportiv profesionist, iar competiția sportivă oferă rezultate empirice de netăgăduit.

Vorbesc cu acești profesioniști despre obiceiurile lor, le dau sfaturi practice și îi înarmez cu deprinderile necesare pentru a-și planifica și controla odihna, în cicluri de somn acceptate din punct de vedere clinic. Proiectez și fac rost de produsele care le sunt necesare pentru somn, îi ajut în toate privințele, de la modul în care să se adapteze la apariția unui copil în familie la renunțarea la pastilele de dormit, mă asigur că mediul din camerele de hotel este propice pentru recuperare, în cazul cicliștilor din Turul Franței și al fotbaliștilor de la turneele internaționale, și, atunci când este nevoie, merg la ei acasă și mă ocup de dormitorul lor de acolo.

Totuși, acei cititori care se așteaptă la un expozeu concret privind conținutul dormitorului lui Cristiano Ronaldo vor fi dezamăgiți. Acești performeri și instituțiile sportive din care fac parte au, implicit, încredere deplină în mine. Îmi permit să pătrund într-un sanctuar

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

foarte personal și privat și a trebuit să îmi câștig acest drept. La urma urmelor, tu ai lăsa în dormitor pe cineva în care nu ai încredere? Dar pot să-ți vorbesc despre metodele și tehnicile pe care le aduc în acele sanctuare și-ți pot arăta cum să îl aranjezi pe al tău, exact ca un sportiv de elită.

„În regulă, ai putea spune, dar ce are de-a face stilul de somn al sportivilor de top cu mine?" Absolut totul – acesta este răspunsul simplu. Toate sfaturile și tehnicile descrise în această carte sunt la fel de relevante pentru mine și pentru tine cum sunt și pentru Cristiano Ronaldo, Victoria Pendleton sau Sir Bradley Wiggins și, într-adevăr, eu lucrez cu multe persoane din afara sportului, de la clienți corporatiști la oricine dorește să își îmbunătățească, acasă, regimul de somn. Singura diferență dintre sportivii de top și noi ceilalți, în această privință, este simplă: este vorba despre *angajament*. Dacă îi spun unui sportiv olimpic ce să facă pentru a-și îmbunătăți sistemul de recuperare, el se va conforma. Așa sunt oamenii implicați în sport. Dacă intuiesc că se poate obține un progres, vor acționa în acea direcție, indiferent cât de mică este marja, deoarece totul se acumulează și activitatea lor înseamnă să performeze mai bine decât oponenții lor. Pentru noi, ceilalți, este mult prea ușor să adoptăm o metodă timp de câteva zile, înainte ca viața reală să înceapă să intervină; brusc, constatăm că lucrăm iar până târziu în noapte sau cădem frânți de oboseală pe canapea după prea multe pahare de vin.

Dar cartea de față nu face parte din această categorie. Nu este un moft, o „dietă de somn". Nu-ți voi oferi o

schemă rigidă de urmat, pe care să o abandonezi după o săptămână. Nu vreau ca viața ta să devină mai dificilă.

Îți voi prezenta programul meu de recuperare prin somn R90, exact metoda pe care o folosesc cu sportivii de elită. Am dezvoltat acest program acum peste două decenii, în calitate de antrenor de somn, acumulând informații de la medici, profesori universitari, oameni de știință specializați în domeniul sportului, fizioterapeuți, fabricanți de saltele și lenjerie de pat, chiar și de la copiii mei, prin experiența de părinte și testându-mi metodele în prim-planul sportului profesionist, acolo unde somnul trebuie, pur și simplu, să fie eficient. Acești sportivi activează la limita puterilor umane și-ți pot arăta cum poți și tu să lucrezi la limita posibilităților personale.

Prin integrarea acestei abordări în propria viață, vei putea culege beneficiile energiei mentale și fizice suplimentare pe care o vei simți. Vei învăța să privești somnul dintr-o perspectivă polifazică. Te voi ajuta să alegi cea mai bună poziție pentru somn (și recomand doar una). Nu te vei mai gândi la câte ore dormi pe noapte, ci la câte *cicluri* săptămânale poți include, astfel încât să înveți să accepți, relaxat, că mai există și câte o noapte proastă – le avem cu toții și toți ne trezim dimineața și mergem mai departe.

Cartea îți aduce lămuriri privind deciziile despre lucruri din viața de zi cu zi la care, poate, nu te-ai mai gândit niciodată: la ce birou să stai la serviciu, pe ce parte a patului să dormi în camera de hotel, atunci când ai un partener, sau dacă dormitorul din casa pe care te gândești să o cumperi este adecvat scopului său (iar