

# 2024: IL TURISMO

## DEL SONNO

### È TREND GLOBALE

*Anche in Italia il 60% delle persone organizza le vacanze pensando alla qualità del riposo. Il mercato risponde con strutture ad hoc, come le Sleep spa. Ecco le migliori*

di **OLGA NOEL WINDERLING**

In un mondo in cui un terzo della popolazione soffre d'insonnia, non sorprende che stia cambiando anche il concetto di vacanza: dopo le discoteche e i parchi a tema degli anni Ottanta, la frenesia intercontinentale dei Novanta e quella low cost dei primi Duemila, eccoci allo *sleep tourism*, ovvero al viaggio la cui meta è il riposo, in cima alle preferenze globali nell'ultimo sondaggio condotto da Hilton e Ipsos. Il fenomeno è in impennata anche in Italia, dove il 60 per cento delle persone organizza le vacanze pensando anche alla qualità del sonno (fonte: report Travel Trends 2024 Skyscanner).

La risposta del mercato non si è fatta attendere: al Park Hyatt New York, per dire, cinque suites sono dotate di super letto Bryte, che garantisce notti magiche grazie al materasso (da 6.299 dollari) assistito dall'intelligenza artificiale e dotato di un sistema attivo

di riduzione della pressione per ottimizzare la fase Rem. Al Beaumont di Londra, invece, si può soggiornare nella Room, mega suite all'interno della scultura in acciaio di un uomo accovacciato, all'ingresso dell'hotel: niente tv, telefono, né quadri alle pareti. L'o-

biiettivo dello scultore britannico Antony Gormley è che gli ospiti «raggiungano una quiete meditativa, perdano il senso del proprio corpo nell'oscurità e permettano alla mente di espandersi».

Mentre negli hotel tradizionali si diffondono i menù per la scelta dei cuscini, dei piumoni e delle lenzuola, le Spa propongono programmi su misura: a Ginevra, il Mandarin Hotel ha realizzato una vera clinica del sonno, dove in tre giorni viene monitorato il riposo degli ospiti per poi impostare le correzioni del caso; il Six Senses di Ibiza offre di riconnettersi con il nostro ritmo circadiano attraverso la crioterapia, lo yoga e il

pranayama. «Una buona qualità del sonno è fondamentale per riparare i danni che si verificano nell'organismo a livello cellulare durante la giornata», spiega Filippo Ongaro, primo italiano a essersi certificato in medicina anti-età e medicina funzionale negli Usa, attualmente in libreria con *Missione longevità* (Sperling & Kupfer, 320 pagine, 18,90 euro). «Inoltre, dormire poco - cioè meno di 7 - 9 ore - o male stressa il sistema nervoso, con conseguente irritabilità e difficoltà di concentrazione. Se il problema diventa cronico, possono verificarsi problemi del metabolismo

e all'apparato cardiocircolatorio, e può aumentare perfino il rischio oncologico». Ecco perché un reset è effettivamente consigliato, «specie per gli sportivi, per i quali il recupero è fondamentale». Anche con un soggiorno a tema, nel caso, purché non si pretenda «di compensare in pochi giorni i danni accumulati, proprio come non basta mangiare bene per una settimana per disintossicarsi e risolvere i problemi di peso». Seguire un programma specifico, quindi, può aiutare a correggere il tiro e a reimpostare il proprio stile di vita.

La dottoressa Stefania Doria del Lefay Resort & Spa, sul lago di Garda - che nel Sentiero di Hypnos propone cinque giorni di massaggi, crioterapia, agopuntura, attività olistiche, trattamenti di rigenerazione cellulare - consiglia per esempio di «cenare e smettere di lavorare entro le 19.30, coricarsi sempre agli stessi orari, dormire un identico numero di ore, praticare un ciclo di respirazioni tranquille, lente



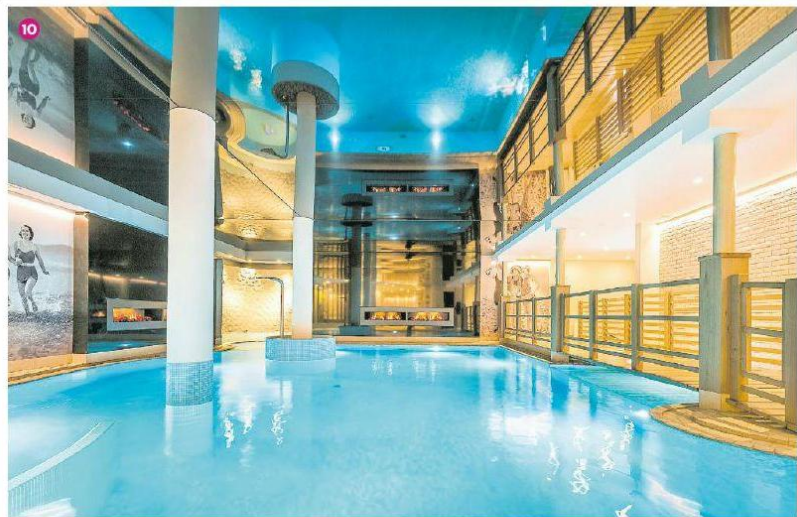
e profonde prima di chiudere gli occhi. Evitando di praticare sport intensi nelle tarde ore del pomeriggio, con conseguente produzione di adrenalina e aumento del cortisolo, finendo per accentuare il livello di stress che ci allontana

dal sonno». Al **Palazzo** di Varignana di Castel San Pietro Terme, in provincia di Bologna, il programma Deep Sleep di 3 o 7 giorni prevede invece Check-up Longevity; Mindful Eating; Nature Therapy e Bio Walking nei vigneti; Training ipnoinducente con onde binaurali; Rituali e trattamenti di Varsana SPA e Sleep routine con tisane, maschere rilassanti e cuscini su misura. Il metodo è stato studiato dalla direttrice scientifica Annamaria Acquaviva, che sottolinea l'importanza di un'alimentazione equilibrata - «evitando in particolare il consumo serale di caffè, tè, alcolici, cibi piccanti e troppo salati e la straordinaria potenza anti aging del sonno, sia nella prevenzione delle patologie neurologiche che a livello epidermico».

E ancora: a Merano, la Longevity Medical Spa Villa Eden propone la personalizzazione dello Sleep restore (7, 10 o 14 notti) con test e visite mediche a inizio, metà e fine percorso. E trattamenti che spaziano dalle terapie endovenose multivitaminiche alle sedute di yoga. «I benefici sono evidenti già dopo una settimana», racconta il direttore sanitario Emanuele De Nobili, «ma ovviamente è fondamentale che, tornati a casa, si rispettino le indicazioni fornite». Una fra tutte: «Eliminare dalla camera da letto qualunque fonte di luce blu, come computer, cellulari e televisori».

A cui la dottoressa Aura Colomba Romeo dell'Adler Spa Resort - due i trattamenti mirati disponibili nelle strutture attigue Dolomiti e Balance di Ortisei, in Val Gardena - aggiunge l'importanza di un'attività fisica calibrata, privilegiando «il pilates, che, attraverso i suoi benefici effetti psicofisici, è particolarmente efficace nella riduzione dei livelli di stress e di ansia, tra i fattori principali dell'insonnia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



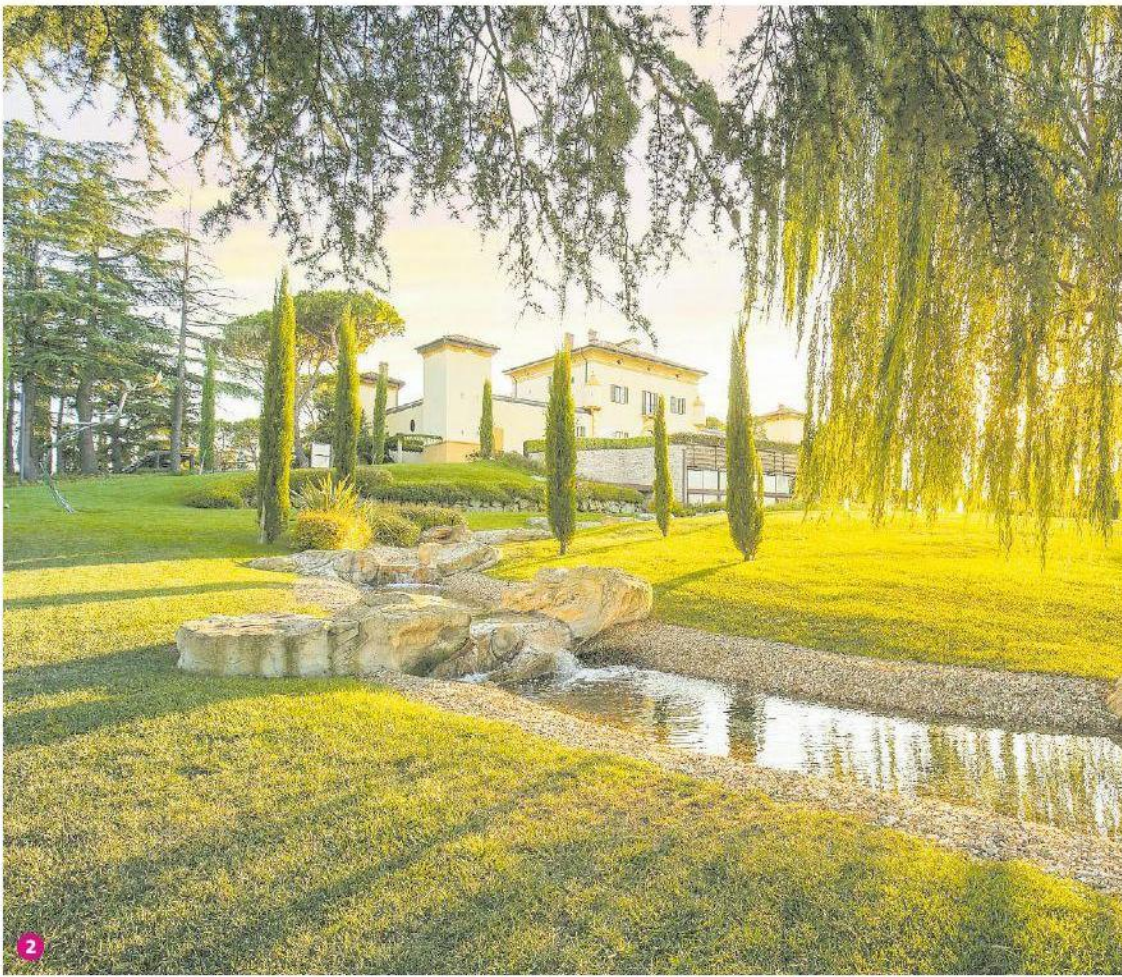
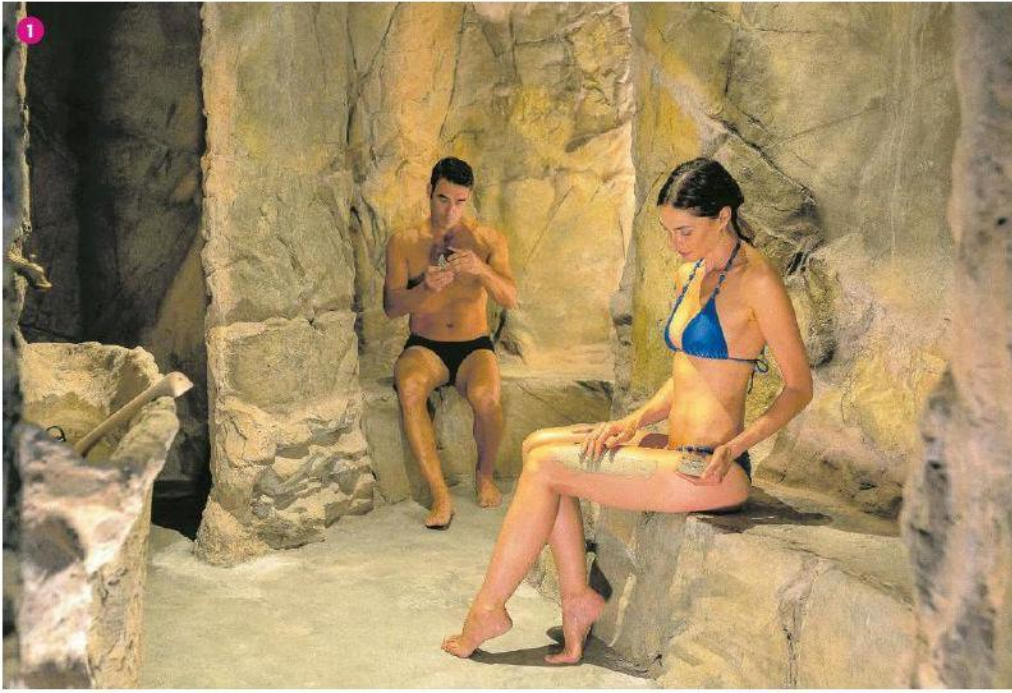
3

**3**  
**Lefay Resort  
& Spa**

A Gargnano, sul lago di Garda, il programma Il Sentiero di Hypnos, di 5 o 10 giorni, prevede un check up del sonno, massaggi energetici, sedute di agopuntura e moxibustione, trattamenti di crioterapia e di rigenerazione cellulare (dispositivo NanoVi), riflessologia plantare, attività olistiche di riequilibrio fisico energetico (tra cui il Qi Gong) e passeggiate guidate nel giardino terapeutico



4



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

1 2

### Palazzo di Varignana

Il resort sui colli bolognesi dedica al sonno il programma Deep Sleep, di 3 o 7 notti, che offre un approccio integrato tra esperienza olistica e trattamenti benessere. Si snoda tra Check-up Longevity; Mindful Eating; Nature Therapy e Bio Walking nei vigneti; Training ipnoinducente con onde binaurali; Rituali e trattamenti di Varsana SPA; Sleep routine; Rituale Acque della longevità e antiossidanti



4

### Adler Spa

Nelle strutture di Ortisei, Dolomiti e Balance, sono due le proposte dedicate al sonno: il trattamento Stanchezza prevede rimedi omeopatici, fitoterapia, flebo vitaminica, oli essenziali o riflessologia plantare. Il Fegato Depur. invece, si basa sull'applicazione di impacchi caldo-umidi sulla zona del fegato, per favorire la circolazione, la digestione, l'attività tiroidea e il metabolismo

8



5 6 7 8

### Longevity Medical Spa Villa Eden

A Merano, il programma Sleep Restore di 7, 10 o 14 giorni inizia con la consulenza nutrizionale, il test di epigenetica e BIA (bioimpedenziometria per valutare la composizione corporea) e il test salivare (cortisolo, DHEAS e melatonina). Il percorso comprende sedute di Cellgym®, NanoVi e yoga, terapie endovenose multivitaminiche personalizzate, stimolazioni dei punti chakra e integratori alimentari

9 10

### Preidlhof Medical Spa

Nei pressi di Merano, la struttura ha elaborato il programma Dormire Meglio: si articola in 5 giorni e 6 notti, tra sessioni di benessere con misurazione della variabilità della frequenza cardiaca, monitoraggio notturno con feedback medico, rituale del sonno dolomitico, massaggi, Glowing Flow - tecniche corporee per armonizzare mente e corpo - oltre all'impiego del suono e del quarzo e ai corsi olistici