

I cani, proprio come gli esseri umani, attraversano diverse fasi del sonno che sono essenziali per il loro benessere fisico e mentale.

Comprendere queste fasi può aiutarci a garantire che i nostri amici a quattro zampe si riposino adeguatamente.

La prima fase è quella del sonno leggero, o sonno a onde lente. In questa fase, il cane inizia a rilassarsi, la sua respirazione diventa più regolare e la pressione sanguigna inizia a diminuire.

Nonostante il cane sia a riposo, è in uno stato di semi-veglia e può essere facilmente svegliato da rumori o movimenti.

Segue la fase del sonno profondo, in cui l'attività cerebrale rallenta ulteriormente e il cane entra in uno stato di relax completo.

Questo è il momento in cui il corpo lavora intensamente per riparare i tessuti, rafforzare il sistema immunitario e ricaricare l'energia per il giorno successivo.

La fase più conosciuta del sonno canino è il sonno REM (Rapid Eye Movement), che di solito segue il sonno profondo.

Durante la fase REM, i cani possono mostrare segni di attività onirica, come muovere le zampe o emettere suoni.

Questa fase è cruciale per il processo di apprendimento e di consolidamento della memoria.

I sogni si verificano durante il sonno REM e, sebbene non possiamo sapere con certezza cosa sognino i cani, è probabile che elaborino le esperienze vissute durante il giorno.

È importante assicurarsi che i cani non vengano disturbati mentre dormono, specialmente durante il sonno profondo e la fase REM, per consentire loro di completare i cicli del sonno necessari per un riposo efficace.

In generale, i cuccioli e i cani anziani dormono più degli adulti, e le razze grandi tendono a dormire di più rispetto a quelle piccole.

Il ciclo di sonno del cane è un argomento affascinante che merita attenzione per comprendere meglio le abitudini del nostro amato amico a quattro zampe.

Un ciclo di sonno del cane, simile a quello umano, è composto da diverse fasi che si susseguono più volte durante il riposo.

Tuttavia, a differenza degli umani, i cani entrano nella fase REM molto più rapidamente. Un ciclo di sonno completo per un cane dura in media circa 45 minuti.

Durante il sonno a onde lente, il cane riposa profondamente e il suo corpo si rigenera.

Questa fase occupa circa il 70% del tempo di sonno. Poi, segue la fase REM, che dura circa il 30% del ciclo di sonno e durante la quale è possibile osservare movimenti rapidi degli occhi, contrazioni muscolari e, a volte, piccoli guaiti o movimenti delle zampe, come se il cane stesse sognando.

La fase REM (Rapid Eye Movement) del sonno è una delle più affascinanti e studiate nel ciclo del sonno.

Caratterizzata da movimenti oculari rapidi, questa fase è comunemente associata ai sogni più vividi e memorabili.

Durante la fase REM, l'attività cerebrale si intensifica, avvicinandosi ai livelli della veglia, un fenomeno che spiega la vividezza dei sogni.

Questo stadio del sonno è fondamentale per varie funzioni cognitive, come la memoria e l'apprendimento.

Studi hanno mostrato che durante la fase REM avviene il consolidamento della memoria, in cui le informazioni apprese

durante il giorno vengono trasferite dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine.

La regola fondamentale consiste nel far dormire il cane dopo una sessione di lavoro o di desensibilizzazione.

Un'altra caratteristica distintiva del sonno REM è l'aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna, che si avvicinano ai livelli riscontrati durante la veglia. La respirazione diventa più irregolare e superficiale.

In conclusione, la fase REM del sonno è un periodo di intensa attività cerebrale che svolge un ruolo chiave nella salute mentale ed emotiva.

È importante notare che la durata e la frequenza dei cicli di sonno possono variare a seconda dell'età e dell'attività del cane.

I cuccioli e i cani anziani possono avere cicli di sonno più brevi o più frequenti.

I cani adulti in genere hanno bisogno di circa 12-14 ore di sonno al giorno, spesso ripartite in brevi pisolini e un sonno notturno più lungo.

Comprendere il ciclo di sonno del cane può aiutarci a garantire che il nostro animale abbia un riposo adeguato e di qualità, essenziale per la sua salute e il suo benessere generale.

Offrire al cane un ambiente tranquillo e confortevole per dormire è fondamentale per favorire un sonno ottimale e cicli di riposo regolari.



SCUOLA
FORMAZIONE
CINOFILA A.S.D.

BERGAMO