Quante ore dormono i gatti?
Placeholder for the "Collegamenti" field



Quante ore dormono i gatti?

I gatti sono tra gli animali domestici più dormiglioni (e spoiler: sognatori!) che ci siano, possono arrivare a dormire anche per 2/3 dell’intera giornata. Infatti, quella di dormire tanto non è solo una caratteristica dei gattini, ma vale anche per gli adulti.

Questa abitudine ha origini antiche, ed è legata all’evoluzione biologica dei felini. Infatti, i felini dormivano molto nel tentativo di recuperare o conservare le loro energie per dedicarsi alla caccia.

I gatti domestici dormono di più dei gatti che vivono all’aria aperta - e dei grandi felini che vivono nella natura selvaggia. Questo perché hanno uno stile di vita più sedentario, e perciò, non devono utilizzare energie mentali e fisiche per cacciare. Dato che i gatti domestici vivono nel comfort della casa, e quindi al vertice della catena alimentare, non si devono preoccupare di essere delle prede e possono continuare a fare pisolini per ore, all’infinito.

Quante ore al giorno dorme un gatto?

I gatti dormono tra le 12 e le 16 ore al giorno, con una media di circa 14 ore. Come per la maggior parte degli esseri viventi, inclusi noi essere umani, non esiste una regola rigida: le ore di sonno di cui un gatto ha bisogno dipendono da molti fattori come l’età, la razza, il loro livello di attività e anche dalla loro personalità individuale.

Per esempio, un gattino, un gatto anziano o un micio a cui piace particolarmente il sonno, possono dormire fino a 20 ore. Sorprendentemente, il tuo amico felino potrebbe passare oltre l’80% del suo tempo a sonnecchiare. Prendi in considerazione tutti questi elementi prima di avere dei dubbi sul comportamento del tuo micio.

Nel corso dei millenni, il sonno del gatto si è evoluto e ora è strettamente legato alla sua salute fisica e mentale. Rispettare i suoi sonnellini è fondamentale per un buon equilibrio emotivo.

Perché i gatti dormono così tanto?

Tutti i gatti hanno un istinto primordiale che dice loro di dormire per conservare le energie, così da essere al massimo delle capacità sensoriali quando si troveranno a inseguire e a catturare una preda. Come i loro predecessori selvatici, e i componenti più grandi della loro famiglia felina, come i leoni, le lunghe abitudini di sonno dei gatti si sono sviluppate principalmente per supportare l’attività della caccia.

Ma c’è un altro fattore che influenza le loro abitudini di riposo. Hai mai notato che il tuo micio in inverno dorme di più? Questo comportamento è perfettamente normale. I gatti, infatti, tendono a dormire di più durante i mesi più freddi, a causa del loro naturale ritmo circadiano. In natura, l’inverno è più duro e il bisogno di ridurre al minimo la perdita di energia è molto più elevato, con i pisolini i gatti ricorrono a una sorta di lieve ibernazione chiamata torpore, che abbassa la temperatura corporea e il metabolismo e li aiuta a sentirsi meglio durante le giornate più fredde.

Che cos'è il sonnellino del gatto?

Un gatto ha bisogno di sonno profondo per il 25% del tempo, durante il restante 75% quello del gatto è un sonnellino più leggero che in inglese è anche definito come ‘cat nap’. Alcune volte, potrebbe sembrarti che il tuo gatto stia dormendo profondamente ma, in realtà, è più probabile che si tratti proprio di un sonnellino, che dà al tuo gatto la quantità ideale di riposo che gli serve. In questa fase di assopimento, i gatti sono comunque in allerta: puoi vederli entrare in azione all’istante se avvertono qualche tipo di movimento, soprattutto se si tratta di quello di un topolino. I sonnellini dei gatti (cat nap) durano dai 15 ai 30 minuti, mentre il sonno profondo dura solo 5 minuti, dopo i quali i felini tornano a sonnecchiare.

Fun fact: gli Antichi Egizi rimasero così affascinati dai pisolini dei loro gatti che iniziarono a imitare questo comportamento, definendo un trend che dopo millenni è ancora molto popolare, vero?

Quanto dorme un gatto in inverno?

Durante i mesi invernali, i gatti tendono a dormire più del solito: se normalmente riposano fino 16 ore al giorno, in inverno possono arrivare anche a superare le 20 ore. Ma come mai? Il freddo, insieme alla minore esposizione alla luce solare porta i gatti ad entrare in modalità “risparmio energetico” dormendo di più, scegliendo il torpore del cat nap, che permette loro di adattare la temperatura corporea al clima rigido.

Questo spiega anche il perché, in inverno, i mici che vivono all’aperto cercano rifugi caldi, mentre quelli domestici sembrano quasi andare in letargo, sonnecchiando acciambellati in tutti gli angoli più confortevoli della casa.

In questi mesi freddi, inoltre, potrai notare nei gatti la pelliccia un po’ arruffata e lo sguardo socchiuso. Per garantire il loro equilibrio, è importante accudirli con cura e anche stimolarli con il gioco quando sono svegli, per tenere attiva la loro curiosità e la loro attenzione.

Quanto dorme un gattino?

Hai appena preso il tuo primo gattino e ti stai chiedendo come mai dorma così tanto? Te lo spieghiamo subito. Un micetto appena nato può trascorrere anche il 90% della giornata addormentato. Che invidia, vero? Noterai sicuramente la loro capacità di addormentarsi all’improvviso e ovunque, soprattutto nei primi 40 giorni di vita. In questa fase, i gattini amano riposare accanto agli altri micetti della cucciolata, vicino alla loro mamma, per regolare la loro temperatura corporea.

Garantire le ore di sonno necessarie al tuo micio sarà fondamentale per la sua crescita e lo sviluppo del sistema nervoso, quindi non forzarlo a restare sveglio. Con il passare dei mesi, le sue ore di sonno si ridurranno naturalmente, passerà meno tempo a dormire e più ore a esplorare. Quando avrà circa due mesi, infatti, il tuo micetto potrà dormire fino a 18 ore. E quando sarà adulto, dormirà tra le 12 e le 16 ore al giorno. Offrigli sempre una cuccia calda e asciutta, riparata dal passaggio continuo di persone.

Quante ore dorme un gatto anziano?

Come per noi umani, quando i gatti crescono e diventano anziani, le loro abitudini iniziano a cambiare e a tornare a quelle che avevano da cuccioli. Appena nati, i micetti passano anche 20 ore al giorno a dormire, rimanendo svegli principalmente per le poppate. Crescendo la loro curiosità e autonomia aumentano e le ore di sonno si riducono, passando da 18 a 16. Fino ad arrivare a una media di 14 ore al giorno nei gatti adulti.

I gatti anziani sono molto più docili e tranquilli, la loro attività motoria, generalmente, si riduce, ma questo dipende molto sia dalla loro razza sia dal loro stato generale di salute. Intorno ai 10/12 anni i gatti tornano a dormire tra le 18 e le 20 ore al giorno, come i cuccioli.

Per aiutare a riposare meglio il tuo gatto anziano, assicurati che abbia una routine regolare, tra pappe e momenti di svago. Offrigli una cuccia confortevole al riparo da spifferi e movimenti frequenti.

Cosa devo fare quando il mio gatto dorme tutto il giorno?

Dormire per la maggior parte delle ore del giorno è parte normale della routine del gatto: dormire, andare a caccia, mangiare, pulirsi e poi di nuovo dormire. E con una media di sonno di 14 ore da rispettare, è normale che nella vita del tuo gatto ci siano numerosi pisolini, sempre più lunghi.

Se invece noti che il tuo gatto dorme più del solito, la vera domanda da porsi è: ne ha davvero bisogno? Un aumento significativo dei sonnellini potrebbe indicare che abbia bisogno di essere più stimolato durante il giorno, con giochi che lo incuriosiscano e che lo tengano attivo anche fisicamente.

Oppure, un aumento delle ore di riposo potrebbe essere indicativo di problemi di salute. Per esempio, il sovrappeso, infezioni in corso, malattie renali e anche artrite nei gatti più anziani. Potrebbe anche trattarsi di depressione. Il nostro consiglio è quello di confrontarti

con un veterinario per chiarire ogni dubbio.

Quante ore dormono i gatti - FAQ

Perché il gatto dorme tutto il giorno?

Il sonno per i gatti non è sintomo di pigrizia, ma è un comportamento che attuano per recuperare o conservare le loro energie in caso di necessità.

I grandi felini e i gatti primordiali alternavano infatti momenti di caccia e di movimento per la loro sopravvivenza, al sonno. Oggi i gatti da appartamento non hanno bisogno di procacciarsi del cibo, ma hanno comunque mantenuto il loro istinto primordiale del dormire spesso e tanto.

I gatti sognano?

Ebbene sì, i gatti sognano. Baffi che si muovono o zampe che tremano sono segni che il loro cervello sta elaborando momenti di eccitazione vissuti durante il giorno, come arrampicarsi o rincorrere o cacciare una preda.

Il Dottor Nicholas Dodman nel suo libro “Pets on the Couch” scrive che il gatto sogna proprio come noi esseri umani, soprattutto durante la fase REM (Rapid Eye Movement) del sonno.

E dato che i gatti trascorrono fino a tre volte più tempo in fase REM rispetto a noi, sognano un sacco. Ricordano tutte le attività della giornata e per questo, probabilmente, nei loro sogni ci siamo anche noi mentre li accarezziamo, li nutriamo o giochiamo con loro. Questi sì che sono dolci sogni.

Non sorprende quindi sapere che il programma TV Animal Planet abbia definito i gatti come “tra i più dormiglioni del regno animale”. I loro lunghi pisolini, con occhiolini e movimenti di zampe, ricaricano energie e mente. E se fanno tanto bene ai gatti, potrebbe far bene anche a noi, no? Forse dovremmo imitare più spesso i nostri mici e avere gli stessi benefici.

Come dormono i gatti felici?

I gatti adulti felici possono dormire fino a 16 ore. Durante il giorno, potrai vederli spesso cambiare posizione, e ognuna può raccontarti qualcosa in più sul loro stato fisico, emotivo, ma anche sul loro carattere.

Tra le tre posizioni più comuni in cui i gatti dormono c'è quella in cui si raggomitolano, in modo simile a una ciambella. Lo fanno per conservare il calore corporeo e proteggere gli organi vitali, e infatti in inverno i gatti amano dormire così. Quando coprono anche il musetto con le zampe, vuol dire che stanno dormendo profondamente e felicemente.

La posizione a pancia in su, invece, indica massima fiducia e benessere: il gatto si sente completamente al sicuro con voi e nella casa, tanto da ‘scoprire’ gli organi vitali.

E poi, i gatti possono dormire accovacciati: quando sono in questa posizione sembrano addormentati, ma in realtà stanno facendo solo un leggero pisolino.

Source URL: *https://www.sheba.it/blog/salute/quante-ore-dormono-i-gatti*