

MANGIAR BENE PER DORMIRE BENE



Dormire è una **necessità fisiologica**, proprio come bere e mangiare. Solo se si dorme bene, al risveglio ci si sente riposati, attivi e pronti ad affrontare tutti gli impegni della giornata. Purtroppo però se nel 2008, al termine di un'indagine svolta dall'AIMS (Associazione italiana per la medicina del sonno) erano **12 milioni** gli italiani che avevano disturbi correlati al sonno ed oggi pare siano molti di più.

Le cause sono molteplici e vanno dallo **stress psichico**, all'**ansia**, alla **depressione**, possono dipendere dalla modificazione della **luminosità** od essere legati al **lavoro a turni** oppure possono essere correlati all'**alimentazione**.

L'importante sarebbe comunque cercare di capirne il motivo e valutare se sia necessaria o meno una terapia.

Certo è che vi sono sicuramente **abitudini alimentari** delle quali è noto il loro effetto negativo sul sonno, così come invece pare ci siano alimenti in grado di portare notevoli miglioramenti al ciclo sonno-veglia.

Alcune ricerche hanno evidenziato che le persone che **dormono meno** hanno maggiormente la tendenza ad essere in **sovrappeso**. Ciò sarebbe legato alla secrezione di due ormoni: la **grelina** e la **leptina**, coinvolti nella regolazione dell'appetito, agendo il primo, come stimolatore ed il secondo come inibitore. In particolare la diminuzione dei livelli di leptina, tipica di chi dorme poco, provocherebbe un aumento della sensazione di fame e con questa anche di comportamenti alimentari non corretti.

Dormire poco e male altera insomma la qualità della vita stessa con una sorta di effetto a catena che non fa altro che peggiorare i sintomi ed andare ulteriormente ad interferire sul sonno.

CONSIGLI

- **Diminuire le calorie** introdotte con la **cena** spostando le calorie nella prima parte della giornata.
- Cucinare in maniera semplice prediligendo metodi di cottura come **forno, vapore, pentola a pressione, griglia**.
- **Non abusare di cibi grassi** e che richiedono lunghi tempi di digestione.



ALIMENTI NO

Ci sono sostanze molto comuni che possono alterare il sonno agendo sul sistema nervoso.

- Le **bevande alcoliche** ad esempio agiscono aumentando l'effetto euforico, che poi è sostituito da un senso di sonnolenza. Il problema è dato dal fatto che se il consumo diventa abituale dà facilmente dipendenza, che sfocia in un abuso e ciò dà astinenza che genera un'alterazione della struttura del sonno, con cicli più irregolari, diminuzione del sonno REM ed intensa attività onirica.
- Il **caffè** è noto che può alterare il sonno, anche se gli effetti sono piuttosto variabili da persona a persona. Comunque se si soffre d'insonnia sarebbe meglio evitarlo almeno 4 ore prima di coricarsi.
- Ci sono anche altre bevande che contengono **caffeina** come **tè, semi di cacao, cola, bevande energizzanti**, oppure queste sostanze si possono trovare anche in alcuni farmaci.
- Cibi ad **elevato indice glicemico**, troppo ricchi di zucchero o cibi contenenti **glutammato monosodico**, che può dare effetti eccitanti; ossia gran parte dei **cibi confezionati**.
- Cibi ricchi di **tiamina** che non favoriscono il sonno, ma che anzi ci rendono più attivi, come **cibi affumicati**, alcuni formaggi come **gorgonzola, brie, pecorino e groviera, melanzane, crauti, salsicce ed insaccati**, pesce conservato come **aringhe e tonno**.
- Cibi ricchi di grassi come **intingoli, fritture**.
- Cibi che contengono **tiramina e feniletilamina** come il **cioccolato** che aumentano il rilascio di noradrenalina.



ALIMENTI DA LIMITARE

- Alimenti che possono provocare **reflusso gastroesofageo**: **agrumi, pomodori, spezie, aglio, cipolla, vino bianco, menta**.
- **Cibi grassi** e che richiedono lunghi tempi di digestione.



ALIMENTI SI'

- I cibi che contengono **magnesio e calcio** hanno capacità rilassanti sull'organismo.
- I cibi che contengono più **magnesio** sono verdure a foglia verde come **spinaci** e **bietole**, i **semi** come quelli di **zucca**, di **sesamo**, le **mandorle**, le **nocciole**, le **noci**, molto utili anche per lo sforzo fisico e per la memoria, i **fichi**, il **cacao amaro**, i **germogli di soia**, i **cereali integrali**, i **carciofi**, i **datteri**, legumi come **piselli** e **fagioli**.
- Per il **calcio**, più che latte e latticini che forniscono un tipo di calcio non facilmente assorbibile dall'organismo, consumare **semi di sesamo**, di **chia**, **spinaci**, **cavolo verde**, **cavolo nero**, **cime di rapa**, **broccoli**, **semi di lino**, **quinoa**, **arance**, **legumi**, **mandorle**, **fichi secchi**.
- Ci sono poi cibi come **semi di sesamo**, **riso integrale**, **banana**, **avena**, **datteri**, **ricotta**, **pinoli**, **anacardi**, **asparagi**, **lattuga**, **cavolo**, che contengono **triptofano** e possono indurre sonnolenza e diminuire il tempo impiegato per prendere sonno.