

IL LEGAME TRA ALIMENTAZIONE E DISTURBI DEL SONNO - parte 1

Quando si ha qualche disturbo di natura psico-fisica, spesso prima di ricorrere a farmaci o altri rimedi, bisognerebbe farsi venire in mente quel conosciuto da tutti, proverbio latino: "mens sana in corpore sano" scritto da Giovenale nel 1 secolo d.C.

Se si ha un qualche disturbo di na-

tura psico-fisica quale ad esempio il sonno, bisognerebbe sempre ricordare che mente e corpo sono strettamente collegate. Mi spiego meglio: Il nostro organismo, composto da molte parti, ognuna con una propria funzione collegate tutte tra loro interagenti in equilibrio perfetto, se intaccato in una parte, da luogo ad una reazione a catena provocando squilibri sempre più difficili da recuperare. Stabilito questo concetto e legame imprescindibile, resta chiaro che alimentazione e sonno siano collegate a tal punto da influenzarsi reciprocamente.

È quindi palese, che l'alimentazione e abitudini alimentari, abbiano un'influenza importante sulla quantità e qualità del sonno, così come inversamente il sonno influenzi il sistema metabolico e la quantità e qualità del cibo che immettiamo nel nostro corpo durante la giornata. Un buon sonno, oltre a contribuire al recupero fisico e mentale, interviene nella produzione di tutta una serie di fattori (ormonali ed enzimatici) che influenzano la nostra capacità di metabolizzare il cibo e regolare il nostro senso della fame. Il cortisolo, per esempio, coinvolto nella capacità dell'organismo di reagire allo stress che favo-



risce l'accumulo di grassi, viene regolato nella sua produzione durante il sonno, quindi, un'alterazione qualitativa e quantitativa del sonno interferisce con la produzione di questo ormone. Così come si possono avere maggiori produzioni di grelina (ormone della fame) o minore produzione di GH (ormone della crescita).

In sintesi quali sono le buone abitudini per il ciclo sonno-veglia? Proviamo a riassumerle:

- **Alimentarsi frettolosamente:** comporta effetti negativi sulla digestione che influirà sulla qualità del sonno.
- **Saltare il pasto:** Intacca il ritmo circadiano che controlla la liberazione degli ormoni sonno/veglia.
- **Leggeri alla sera, senza eccessi di condimenti sulle pietanze:** troppi grassi creano difficoltà nell'addormentamento.
- **Evitare sostanze eccitanti:** Come spezie, alcol, cioccolato, caffè, coca cola, fumo. Diminuiscono la sintesi della serotonina (ormone fondamentale nell'induzione del sonno) e favoriscono la produzione di adrenalina (contrastante il sonno).
- **Alimenti ricchi di calcio, magnesio e vitamine gruppo B:** perché questi

micronutrienti favoriscono il rilassamento.

- **Alimenti che contengono Triptofano:** Aminoacido che favorisce la produzione di melatonina, ormone che regola il ciclo sonno-veglia.
- **Privilegiare metodi di cottura semplici:** che permettono di non aggiungere grassi come ad esempio quelli al vapore, ai ferri, alla griglia, al forno o al cartoccio.
- **Evitare sostanze zuccherine:** è stato visto che sono correlate a un sonno poco ristoratore, intervallato da un eccessivo numero di risvegli.

In conclusione quindi più è equilibrata la dieta, meglio si riposa durante la notte; inoltre un sonno ristoratore favorisce il rilascio di leptina, ormone che pone freno allo stimolo della fame.



Chi sono Luciano Cagno

**Laureato in Scienze Motorie,
Naturopata**

Contatti
Tel. +39 347 2403670
E-mail: stbcagno@gmail.com

