

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER INSONNIA: I CIBI CHE CONCILIANO IL SONNO



Il sonno

Il sonno è quel **periodo di riposo** durante il quale si sospende il momento cosciente della veglia e ci si addentra in un particolare stato psico-fisico dato dalla sospensione della volontà e della coscienza, caratterizzato da un forte rallentamento delle funzioni neurovegetative. Si tratta di un **processo indispensabile alla vita**, un fenomeno complesso che occupa circa un terzo della nostra esistenza, necessario per il recupero fisico e per il benessere mentale. Il bisogno di dormire è più elevato nell'infanzia e si riduce man mano con la crescita: durante l'**adolescenza** abbiamo bisogno di dormire circa **10 ore a notte**, in **età adulta** bastano **7-8 ore di sonno** per svegliarsi riposati. In generale, ogni persona ha una propria esigenza soggettiva di sonno.

Che cos'è l'insonnia?

Ad alcune persone capita spesso di addormentarsi la sera senza troppe difficoltà, ma di risvegliarsi poi nel cuore della notte senza motivo apparente, oppure di svegliarsi molto presto al mattino e di non riuscire più a riaddormentarsi. In questi casi abbiamo a che fare con l'**insonnia**, un disturbo che ci fa percepire il **sonno** come **leggero e di scarsa qualità**. L'insonnia diventa un **problema clinico** quando si ha un'oggettiva difficoltà a prendere sonno, o a rimanere addormentati, per tre o più notti a settimana, con una conseguente compromissione delle attività giornaliere.

Sintomi e diagnosi dell'insonnia

L'insonnia può manifestarsi attraverso diverse modalità, di seguito elenchiamo le più frequenti:

- **difficoltà ad addormentarsi;**
- **risvegli ripetuti nel corso della notte;**
- **risvegli precoci.**

Oltre ad almeno uno dei sintomi sopraelencati, per poter fare un'effettiva diagnosi di insonnia occorre anche la presenza di **ripercussioni negative durante le attività diurne** (es. difficoltà di **concentrazione e memoria**, eccessiva **stanchezza**, spossatezza, debolezza, etc.). In presenza di tali sintomi, soprattutto se prolungati nel tempo, è importante rivolgersi al proprio medico per indagare le cause del disturbo e valutare un'eventuale terapia.

Cause dell'insonnia

Le cause dell'insonnia sono molteplici. Per citarne alcune delle più comuni:

- **stress psicologico, disturbi di ansia e depressione;**
- **cambiamenti di stagione** (modificazione del fotoperiodo);
- **lavoro su turni** che comporti un'alterazione del ciclo sonno-veglia;
- **disturbi organici** di varia natura (es. **dolori articolari** e muscolari, sindrome delle gambe senza riposo, **sindrome delle apnee ostruttive del sonno**,

Alimentazione per insonnia: linee guida generali

Per favorire una corretta **igiene del sonno** (cioè la serie di comportamenti che fisiologicamente favoriscono un buon sonno notturno) occorre attenersi ad alcune norme comportamentali e seguire specifici consigli nutrizionali, mirati sia a modificare quelle abitudini alimentari che possono peggiorare l'insonnia, sia a introdurre i cibi che apportano nutrienti benefici per il ciclo sonno-veglia. Pertanto è consigliabile:

- Evitare di consumare **pasti abbondanti durante le ore serali**. È preferibile assumere una buona quota calorica a **colazione**, **pranzo** e per gli **spuntini**, consumando invece un pasto leggero a **cena**;
- Evitare di consumare nelle ore serali alimenti che richiedono tempi di **digestione** molto lunghi, come i cibi ricchi in **grassi**;
- Prediligere alimenti **ricchi di calcio**, **magnesio** e di **vitamine** del gruppo B perché questi micronutrienti favoriscono il rilassamento dell'organismo;
- Scegliere alimenti che contengono **triptofano**, un aminoacido che favorisce la produzione di **melatonina**, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia;
- Privilegiare metodi di cottura semplici e senza aggiunta di grassi: al vapore, ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio, etc.

Insonnia: quali cibi devo evitare?

- Bevande che contengono **sostanze nervine eccitanti** (es. caffeina), quali caffè, tè, bevande al ginseng, energy drink, cola, etc. Anche il cioccolato (cacao) contiene sostanze nervine. L'assunzione di tali alimenti è sconsigliata soprattutto dopo le ore 14:00;
- **Fritture**, intingoli, dolci fritti o farciti con creme elaborate, ma anche insaccati come salame, salsiccia, mortadella, cotechino, zampone, etc. in quanto si tratta di alimenti molto ricchi di grassi;
- Cibi in scatola, sott'olio, sott'aceto e alimenti affumicati;
- Superalcolici e alcolici, inclusi vino e birra, perché inducono una cattiva qualità del sonno;
- Anguria, melone, ananas e altri alimenti con effetto diuretico per evitare i risvegli dovuti alla nicturia.

Insonnia: quali cibi devo limitare?

- Pomodoro, agrumi (es. arance, limoni, pompelmi, mandarini, etc.), **spezie e aromi** come aglio, cipolla, menta e ogni altro alimento che potrebbe provocare il **reflusso gastroesofageo**.

Insonnia: cosa posso mangiare?

- Pane, pasta, riso, orzo, farro, avena ed altri tipi di **carboidrati complessi**, privilegiando quelli **integrali** per il loro apporto di **magnesio**;
- Legumi come fagioli, **lenticchie**, ceci, fave, soia, etc., da consumare 2-4 volte a settimana. Se uniti ai cereali (es. pasta e fagioli, pasta e ceci, risi e bisì, etc.) si possono ottenere dei gustosi e funzionali **piatti unici**;
- Uova, consumarne massimo 2-4 **porzioni a settimana**;
- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magli e privata del grasso visibile. Il pollame va consumato **senza la pelle** perché è la parte che contiene più grassi;
- **Pesce**, privilegiando quello azzurro (es. sardine, alici o acciughe, sgombro, aringa, etc.) e il salmone poiché molto ricchi di **grassi insaturi** come gli Omega-3. A differenza di quelle della carne, le proteine del pesce sono più leggere e digeribili quindi il pesce è un ottimo alimento da consumare a cena, anche per 3-4 volte a settimana;
- **Latte e formaggi**, in quanto importantissime fonti alimentari di **triptofano**, **calcio** e **vitamine B**. Il Grana Padano DOP, in particolare, è un concentrato di latte ma contiene meno grassi rispetto a quelli del latte intero con cui è prodotto, poiché viene decremato durante la sua lavorazione. Oltre a ottime quantità di calcio e proteine ad **alto valore biologico**, tra cui il triptofano, questo formaggio è anche ricco di vitamine come la A, quelle del gruppo B (B2 e B12) e minerali con potere **antiossidante** come **zinco** e **selenio**. Bere un piccolo bicchiere di latte tiepido (scremato o parzialmente scremato) prima di coricarsi può conciliare il sonno senza appesantire lo stomaco;
- Frutta secca oleaginosa a guscio come **noci**, mandorle, nocciole, **pistacchi**, etc. in quanto **ricca di triptofano**. Attenzione però a non eccedere con le quantità: un piccolo pugno, circa 15-20 g, è più che sufficiente;
- Frutta fresca come banane, ciliegie e uva, senza esagerare con le quantità (3-4 frutti al giorno);
- Verdure **a foglia verde** come spinaci, cavoli, lattuga, asparagi, etc., ma anche il radicchio rosso. Per mantenere una buona concentrazione di triptofano è consigliabile consumare le verdure **crude** oppure cotte **a vapore** per il minor tempo possibile. Sconsigliata la bollitura;
- Caffè decaffeinato o d'orzo, tè deteinato, bibite senza caffeina e zucchero;
- Tisane a base di erbe rilassanti come camomilla, melissa, malva, biancospino, tiglio, etc. da bere tiepide o anche fresche preferibilmente senza aggiunta di zucchero.

Insonnia: consigli pratici

- Cercare di coricarsi e di alzarsi sempre alla stessa ora (più o meno);
- **Evitare attività fisicamente impegnative nelle ore serali**, come fare sport, leggere un libro difficile, studiare o lavorare, perché queste attività tengono la mente troppo attiva, impedendo così la fase di rilassamento pre-sonno;
- Evitare l'utilizzo di **smartphone**, **tablet**, **pc** e **altri dispositivi elettronici** soprattutto quando si è a letto, perché disturbano il sonno in qualità e durata. Inoltre, la luce emessa dallo schermo può inibire il rilascio di melatonina e quindi rendere più difficile l'addormentamento;
- Oscurare il più possibile la camera da letto, spegnere eventuali lucine ed evitare di tenere accesi dispositivi elettronici (es. TV) perché le onde elettromagnetiche disturbano il sonno;
- Smettere di fumare: la **nicotina** è una sostanza eccitante, oltre che nociva;
- Evitare di dormire durante il giorno, per esempio fare il pisolino dopo pranzo;
- Per controllare meglio il reflusso gastroesofageo è consigliabile evitare di portare pigiami molto stretti in vita, alzare di qualche centimetro la testata del letto e aspettare almeno tre ore dalla fine della cena prima di coricarsi.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

Dott. Matteo Migliori, MS in Psicologia Cognitiva Applicata