

ALIMENTAZIONE

COME COMBATTERE L'INSONNIA IN GRAVIDANZA



Cause dell'insonnia in gravidanza

L'**insonnia** è uno dei disturbi che spesso accompagna la donna durante la gravidanza. I **cambiamenti fisici**, come il pancione che cresce ogni giorno di più, e le **modificazioni ormonali possono disturbare**, fin dai primi mesi, il **buon riposo** della futura mamma.

- Il corpo della donna affronta, infatti, importanti **squilibri ormonali** (aumento dei livelli di **gonadotropina, progesterone, estrogeni**, ecc.) che possono manifestarsi proprio con i disturbi del sonno. Alcuni di questi ormoni provocano anche **cause fisiche** dell'insonnia in gravidanza: la gonadotropina corionica, ad esempio, è in parte responsabile del **frequente bisogno di urinare**, in quanto aumenta l'afflusso di sangue all'area pelvica e ai reni, che può portare la donna ad **alzarsi più volte durante la notte**. Questo effetto è dato anche dal peso del feto che comprime la vescica. Il progesterone, invece, tende a far sentire la futura mamma **molto stanca e spossata** durante il giorno e gli eventuali riposini diurni vanno a influenzare negativamente il sonno notturno.
- Le **forti emozioni** che caratterizzano il periodo della gravidanza (**ansie, paure, preoccupazioni per il nascituro e il parto**, ecc.) destabilizzano la psiche della donna e ciò può incidere notevolmente sulla sua capacità di prendere sonno.
- Vi sono poi alcuni disturbi che possono compromettere il riposo notturno, come la **Sindrome delle gambe senza riposo**, che interessa 3 donne su 10, caratterizzata da fastidi e formicolii dal ginocchio in giù che si placano solo muovendo le gambe. **Nausea e vomito, reflusso gastroesofageo e mal di schiena** possono contribuire all'insonnia.
- Infine, la **postura assunta dalla donna durante il sonno**, con l'aumento del peso, si modifica e può essere essa stessa causa di insonnia. La maggior parte delle donne in gravidanza lamenta, infatti, l'impossibilità di trovare una posizione comoda nel letto, soprattutto coloro che erano abituate a dormire a pancia in giù.

Sintomi dell'insonnia in gravidanza

Una donna gravida può soffrire di insonnia se presenta almeno uno (o più) dei seguenti sintomi:

- **Difficoltà ad addormentarsi (più di 20 minuti)** dal momento in cui si corica;
- **Difficoltà a riaddormentarsi** dopo un risveglio notturno;
- **Sonno disturbato**, riconoscibile dal fatto che, nonostante le ore di sonno, **la donna si sente più stanca al mattino**, avvertendo la necessità di dormire, rispetto a quando è andata a dormire;
- **Stanchezza e spossatezza** protratte per la maggior parte della giornata.

Inoltre, le donne in gravidanza che soffrono di insonnia possono manifestare, durante il giorno, **emozioni negative** come **irritabilità, nervosismo, inquietudine o insofferenza**.

Se si dovessero presentare altri sintomi strettamente connessi alla gestazione, è bene rivolgersi al proprio medico ginecologo.

Cosa mangiare a cena per favorire il sonno

I **disturbi del sonno influiscono sulla salute**, fisica e mentale, **della futura mamma**, oltre che sulla sua qualità di vita. Inoltre,

possono influenzare negativamente **gli esiti ostetrici** (es. travaglio più lungo). Il momento del sonno è fondamentale per la donna in dolce attesa perché permette a tutto il corpo di riposarsi dalle fatiche quotidiane e di recuperare le energie per il nuovo giorno. Per favorire un buon riposo notturno è sicuramente importante **prestare attenzione anche a ciò che si mangia a cena**, poiché **alcuni cibi** possono **aiutare la donna in gravidanza a prendere sonno**, mentre altri possono disturbare la digestione e, quindi, rendere problematico il momento del riposo.

Per la cena è consigliabile:

- Scegliere alimenti ricchi di **triptofano**, un aminoacido **che favorisce la naturale produzione di melatonina** (l'ormone che regola il nostro ciclo sonno-veglia). Ad esempio, **yogurt, latte e formaggi** sono **importanti fonti di triptofano**, ma anche di **calcio e vitamine B**, nutrienti **indispensabili per la donna incinta**. Grana Padano DOP, in particolare, è un concentrato di tutti i buoni nutrienti del latte vaccino: tra i formaggi comunemente più consumati, è quello che apporta **la maggiore quantità di calcio altamente assimilabile**, essenziale per lo scheletro della mamma e del bambino, inoltre contiene **proteine ad alto valore biologico**, tra cui il **triptofano, vitamine B2 e B12**, importanti per lo sviluppo del feto, e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere utilizzato anche tutti i giorni (1-2 cucchiaini di grattugiato) per condire i primi e i passati di verdure **al posto del sale**, inoltre è **naturalmente privo di lattosio**. Anche bere **un piccolo bicchiere di latte tiepido** (preferibilmente scremato o parzialmente scremato) prima di coricarsi può conciliare il sonno senza appesantire lo stomaco.
- Scegliere alimenti ricchi di **magnesio**, alleato delle donne incinte **contro la stanchezza, lo stress e l'affaticamento**. Il magnesio regala benefici anche al sistema nervoso, in quanto favorisce il rilassamento dei muscoli e della mente, regola il battito cardiaco e può aiutare a diminuire l'insonnia.

Sono fonti di magnesio:

- La **frutta secca (mandorle, noci, nocciole, pistacchi, ecc.)**;
- I **legumi** (fagioli, ceci, **lenticchie**, ecc.);
- I **cereali integrali** (crusca e germe di frumento, grano duro, miglio, mais, farro perlato, ecc.);
- **Le verdure a foglia verde** (bieta, spinaci, carciofi, cavolo nero, ecc.);
- **Alcuni frutti** (prugne, pere, pesche, **kiwi**, ecc.);
- Il **pesce** (sardine, triglie, spigola, salpa, ecc.);
- Le **carni bianche e rosse** (pollo, tacchino, manzo, ecc.);
- I **derivati del latte**, come yogurt e Grana Padano DOP.

Il magnesio si può trovare in tantissimi alimenti, che però **non bastano a soddisfare il fabbisogno quotidiano della donna incinta**, per questo motivo il medico ginecologo potrebbe prescrivere un integratore.

Un esempio di **menu per la cena** per una donna incinta con insonnia potrebbe, quindi, essere:

- Come primo, **pennette** (o altri cereali) **integrali con crema di spinaci, noci e Grana Padano DOP grattugiato** (meglio evitare minestrone, zuppe e piatti in brodo prima di andare a letto, in quanto c'è una più alta probabilità di svegliarsi durante la notte per andare al bagno).
- Come secondo, **una fettina di pollo o tacchino con contorno di carciofi stufati in padella**.
- A fine pasto, **una dadolata di kiwi** (senza aggiungere zucchero o miele) e **una piccola tazza di latte tiepido**.

Clicca [qui](#) per scaricare **gratis la dieta e il menu per la donna in gravidanza**, con tutti gli alimenti consigliati e sconsigliati per la salute di mamma e bambino.

Rimedi per un buon sonno ristoratore

Di seguito elenchiamo le **strategie di igiene del sonno** che possono **migliorare significativamente la qualità del riposo notturno**, senza la necessità di ricorrere a farmaci.

1. Cercare di **coricarsi e di alzarsi sempre intorno alla stessa ora**.
2. **Dormire sdraiate sul fianco sinistro**, con le **ginocchia e i fianchi piegati**, utilizzando possibilmente dei cuscini da mettere tra le ginocchia, sotto l'addome e dietro la schiena per ridurre la pressione sulla parte lombare.
3. **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. L'attività fisica è consentita e caldamente raccomandata **anche per la donna incinta**, ma va svolta da 4 a 6 ore prima di coricarsi.
4. **Evitare di usare smartphone, tablet, pc e altri dispositivi elettronici 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.
5. **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.
6. **Evitare di assumere sostanze eccitanti prima di andare a letto**, come tè, **caffè**, cola ed energy drink.
7. **Limitare l'assunzione di liquidi da dopo le ore 17:00** per ridurre i frequenti risvegli notturni per la minzione.
8. **Evitare di dormire durante il giorno**, per esempio evitare di fare il pisolino dopo pranzo. Se necessari, preferire i sonnellini nella prima parte della giornata.
9. **Fare un bagno caldo prima di andare a dormire**, può essere utile anche bere una tazza di latte caldo con miele (almeno 2 ore prima di coricarsi).
10. Per controllare meglio il **reflusso gastroesofageo** (ed altri disturbi della digestione che possono disturbare il sonno) 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.
11. **Evitare a cena cibi piccanti, molto elaborati o fritti**, poiché potrebbero indurre il bruciore di stomaco.

Melatonina in gravidanza

Il rimedio più utilizzato dalle donne in gravidanza che soffrono di insonnia è la melatonina poiché alcune formulazioni, quelle che vengono definite “**integratori alimentari**” e che hanno dosi non superiori a 1 mg, possono essere acquistate, comodamente senza ricetta, al supermercato o in erboristeria.

- La melatonina è un ormone che fisiologicamente viene prodotto dal nostro organismo e svolge diverse funzioni. Tra queste, interviene nella **regolazione del ritmo circadiano e nei processi di sonno-veglia**. Per questo motivo è chiamato “**ormone del sonno**”.
- In generale, nel breve periodo, i prodotti a base di melatonina, anche quelli a bassi dosaggi (0.5 – 1 mg), possono essere utili per regolarizzare il nostro orologio biologico. Prodotti che contengono oltre i 2 mg di melatonina sono da considerarsi farmaci che necessitano della prescrizione del medico. Tuttavia, gli **effetti a lungo termine degli integratori di melatonina non sono noti** e, soprattutto, **non sappiamo se l’assunzione di melatonina in gravidanza sia realmente sicura**.
- Sono stati effettuati solo 8 studi sugli umani che si sono concentrati sull’uso di melatonina durante la gravidanza, mancano studi randomizzati e controllati che esaminino l’efficacia e la sicurezza della melatonina come trattamento per i disturbi del sonno durante la gravidanza o l’allattamento e, inoltre, negli studi analizzati l’insonnia non era l’obiettivo principale dell’indagine.

Quando la melatonina viene assunta insieme ad alcuni farmaci, occorre tener conto che potrebbe **interferire con la loro efficacia**. Secondo l’Istituto Superiore di Sanità, la melatonina può interferire con:

- anticoagulanti;
- antiepilettici;
- antipertensivi;
- antidiabetici;
- antidepressivi

Tra i vari tipi di integratori alimentari, ci sono anche dei prodotti a base di **melatonina combinata con altri principi attivi ed altre sostanze**, per le quali è ancora più difficile conoscere gli effetti combinati sul feto e sulla mamma.

Per risolvere i problemi legati al sonno, la prima e più importante cosa da fare è **evitare il fai-da-te e i rimedi casalinghi**, ma **rivolgersi prontamente al proprio medico**. L’assunzione di un qualsiasi prodotto, anche naturale, di per sé **non è priva di rischi né per la gestante, né per il feto**. Attraverso la placenta, infatti, **il bambino assorbe gran parte dei prodotti che la mamma assume** ma, a differenza di questa, non è in grado di processarli allo stesso modo.

Insonnia e depressione in gravidanza

Per le gestanti i disturbi del sonno possono essere angoscianti e favorire, in alcune donne, **la depressione o l’ansia perinatale** (nel periodo che precede e segue immediatamente la nascita del piccolo). Se i problemi di sonno moderati e gravi sono correlati a un disturbo dell’umore o d’ansia sottostante il trattamento farmacologico, questo è necessario anche in gravidanza per migliorare la qualità del sonno e ridurre il rischio di malattie psichiatriche prenatali non trattate. Naturalmente, i farmaci devono **sempre essere prescritti dal ginecologo** per il rischio teratogeno (di malformazioni) legato ad alcuni farmaci.

Collaborazione scientifica:

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

Bibliografia essenziale:

- [Ali M. Hashmi, Shashi K. Bhatia, Subhash K. Bhatia and Imran S. Khawaja “Insomnia during pregnancy: Diagnosis and Rational Interventions” Pak J Med Sci. 2016; 32\(4\): 1030-1037.doi:10.12669/pjms.324.10421](#)
- [Tya Vine, Gregory M Brown, Benicio N Frey “Melatonin use during pregnancy and lactation: A scoping review of human studies” Braz J Psychiatry. 2021 Nov 1;S1516-44462021005028202. doi: 10.1590/1516-4446-2021-2156](#)
- [Michele L Okun, Rebecca Ebert, Bandana Saini “A review of sleep-promoting medications used in pregnancy” Am J Obstet Gynecol. 2015;212\(4\):428-41. doi: 10.1016/j.ajog.2014.10.1106](#)
- [Engin Yildirim, Hakan Apaydin “Zinc and Magnesium Levels of Pregnant Women with Restless Leg Syndrome and Their Relationship with Anxiety: A Case-Control Study” Biol Trace Elem Res. 2021 May;199\(5\):1674-1685. doi: 10.1007/s12011-020-02287-5](#)