

ALIMENTAZIONE

DIMAGRIRE DORMENDO



E' risaputo che più ci si muove, più attività svolgiamo con i muscoli o con il cervello, più consumiamo energia. Quanta energia consumiamo mentre dormiamo? Sicuramente meno di quanta occorra da svegli, infatti, quando si parla di metabolismo basale s'intende il fabbisogno energetico dell'organismo inattivo, cioè quell'energia che serve per far funzionare tutti gli organi, cuore, polmoni, eccetera, così come succede quando si dorme. **Eppure è ormai dimostrato che dormire poco fa aumentare di peso.**

Sonno e metabolismo

Dormire ogni notte almeno 7 ore è essenziale alla nostra salute, dormire meno ha effetti negativi per il cervello e per il corpo. Tra questi, le alterazioni dell'attività metabolica con relativo aumento del rischio di contrarre diabete e obesità. Una ricerca condotta dalla struttura Malattie del Metabolismo e Dietetica del Policlinico Sant'Orsola dell'Università di Bologna ha messo in evidenza che dormire 5 ore per notte anziché 9 porta ad un aumento del dispendio energetico di circa il 5%. Tuttavia la mancanza di sonno porta in breve tempo all'aumento del peso. Gli studiosi ritengono che l'aumento di peso sia dovuto all'adattamento fisiologico per fornire l'energia necessaria al periodo di veglia supplementare. Se dormendo le normali 8 ore il metabolismo rallenta, dormendone 5 rallenta maggiormente e il risultato è che si risparmia più energia di quanta se ne consumi nelle 3 ore di veglia. Diversi studi riportano che l'indice di massa corporea aumenta quando si riducono le ore di riposo notturno. La mancanza di sonno abbassa il livello di leptina (che riduce l'appetito) e alza quello di grelina l'ormone che stimola l'appetito. Chi dorme poco ha di conseguenza più fame, quindi mangia di più, e introducendo più cibo di quanto ne consuma ([bilancio energetico](#)) ingrassa.

Sonno e alimentazione

Purtroppo nei paesi occidentali e in particolare in Italia si sono affermate delle abitudini alimentari errate:

- Non si mangia a colazione, un caffè e via.
- Un panino a pranzo.
- Niente pausa e merenda.
- Una cena abbondante.

Negli ambienti sportivi si differenzia la dieta del bodybuilder con quella dei lottatori di sumo, notoriamente tutto muscoli i primi e decisamente obesi i secondi. La dieta del bodybuilder prevede anche 7 pasti al giorno con una quantità di cibo che prevede **un'abbondante colazione fino ad una cena frugale** (non confondetela con una [dieta iperproteica](#)) così da consumare grassi e mantenere una possente massa muscolare. Al contrario chi pratica sumo, per aumentare di peso, mangia 2 volte al giorno e la maggioranza delle calorie le introduce la sera aumentando così i grassi di deposito.

Non solo dormire poco può fare ingrassare, ma anche cenare abbondantemente (più del 25-30% delle Kcal dell'intera giornata) e andare a dormire prima di 3 ore, il tempo necessario per completare la digestione. Quindi il sonno è associato strettamente all'alimentazione, [mangiare molto la sera](#) e dormire poco, aumenta notevolmente il rischio di obesità.

Sonno e stile di vita

Di solito si dorme poco perché si va a letto tardi ma poi ci si deve alzare presto per andare al lavoro. Il tempo della veglia notturna dopo cena, porta a mangiare e bere ancora. Infatti, in compagnia con amici, si possono tranquillamente bere 3 bicchieri di vino che valgono circa 350 calorie (Kcal), aggiungiamo pure uno spuntino a base di salumi o dolci e facilmente si può raggiungere un valore di calorie elevato, come se cenassimo due volte. Alcune ricerche hanno dimostrato che questo comportamento è uno dei motivi che inducono all'obesità. Oltre a ciò le persone che dormono poco sono ovviamente più stanche di giorno e verosimilmente fanno meno attività fisica, altro fattore predisponente l'obesità. Inoltre, uno studio condotto su maschi sani ha messo in evidenza che dormire 4 o 5 ore per notte aumenta il desiderio di alimenti ad alto contenuto di carboidrati: dolci, bevande zuccherate, cibi ricchi di amido.

Dormire e corretta alimentazione

Per guadagnare salute serve dormire e se, nonostante uno stile di vita corretto, non ci si riesce è consigliabile rivolgersi al proprio medico che saprà indicarci una delle numerose cliniche che studiano e curano i disturbi del sonno, tra i quali l'apnea notturna. L'apnea colpisce circa il 25% degli uomini e il 10% delle donne, questo disturbo riduce le ore di sonno ed è associato all'aumento di disturbi metabolici.

In ogni caso, e in particolare quando si dorme poco, è fondamentale riuscire a rispettare il bilancio energetico e adottare **un'alimentazione equilibrata** che fornisca tutti i nutrienti necessari al nostro organismo. Questo comporta sapere sia quante calorie e nutrienti contengono gli alimenti sia quante calorie dovremmo consumare secondo l'attività fisica che svolgiamo, l'età e il peso che abbiamo. Anche per chi ha a disposizione tutte le indicazioni necessarie, fare tutti questi calcoli richiede tempo ed anche un po' di pratica. Per sapere quante calorie si devono consumare e come distribuire i pasti della giornata e assumere tutti i nutrienti bilanciati tra

loro, si può usufruire del programma ' e ottenere via @mail 8 menu all'anno, 2 per stagione, comprensivi di 35 pasti settimanali, 5 ogni giorno, personalizzati per le esigenze energetiche di ciascuno.