

COMUNICATI STAMPA

## SEMPRE PIÙ PERSONE SOFFRONO DI DISTURBI DEL SONNO

(Desenzano del Garda, 25 gennaio 2022)

Già nel 2019 un italiano su tre dormiva poco, in particolare gli over 65, ed erano circa 9 milioni gli italiani che non dormivano a sufficienza, faticavano ad addormentarsi o si svegliavano non riposati. La pandemia ha notevolmente peggiorato le cose: lo studio "Lockdown and Life Styles IN ITALY" rileva che, rispetto al 2019, vi è stata una sostanziale crescita dei disturbi legati al sonno (più 22%) e i soggetti con un sonno di qualità insoddisfacente sono più che raddoppiati. Si parla di oltre 18 milioni di individui.

Dormire poco, tuttavia, non porta solo stanchezza. Molti studi correlano i disturbi del sonno con sovrappeso, obesità e diabete. Uno studio inglese evidenzia che i frequenti disturbi del sonno sono associati a un aumento del rischio di mortalità per tutte le cause e conclude che tali disturbi sono una malattia che deve essere trattata dal medico.

Data l'importanza del sonno, gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano (OGP) hanno voluto studiare quanto lo stile di vita incida sul sonno, valutando le abitudini di più di 7000 italiani per verificare il pasto serale, l'utilizzo di sostanze eccitanti e tutte quelle abitudini che possono compromettere la qualità del sonno, predisponendo a condizioni metaboliche sfavorevoli.

La Dott.ssa **Michela Barichella**, Dietologa e Presidente di **Brain and Malnutrition in Chronic Diseases Association** afferma: "L'alimentazione ha un ruolo determinante anche sulla qualità del sonno, cosa e quanto mangiare aiuta il sonno ristoratore. Per esempio, il latte contiene alti livelli di triptofano, l'amminoacido essenziale in grado di alzare i livelli di serotonina e melatonina, uno pseudo-ormone che modula il ritmo sonno-veglia, un vero e proprio sedativo naturale, a differenza delle bevande che contengono caffeina, che eccitano e possono essere responsabili dell'insonnia". **Continua la Dott.ssa**: "Vi sono, inoltre, cattive abitudini che compromettono la qualità del sonno, come mangiare troppo e velocemente, oltre a coricarsi dopo cena prima delle canoniche tre ore che consentono la digestione."

Lo studio OGP evidenzia che il 47% dei 7000 intervistati impiega meno di 20 minuti per consumare la cena e il 26% mangia oltre la sazietà, riferendo pesantezza dopo il pasto. L'utilizzo di bevande eccitanti risulta elevato: l'89% degli intervistati beve caffè e il 62% di questi ne beve due o tre tazzine al giorno; il tè è consumato dal 61% e il 34% dei consumatori ne utilizza più di una tazza al giorno.

Dallo studio emerge che vi sono cattive abitudini, come svolgere poca attività fisica e consumare poco latte: il 77% non lo consuma, mentre il 25% degli intervistati non fa nessuna attività fisica, nemmeno leggera e moderata.

Proprio per questi risultati emersi dallo studio, in un periodo particolarmente stressante come quello della pandemia, gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano hanno stilato un decalogo per migliorare la qualità del sonno e renderlo più duraturo e ristoratore.

1. Fare una cena leggera, con un apporto calorico di circa il 25-30% dell'energia totale della giornata, ricca di proteine e povera di grassi e zuccheri semplici, evitare i fritti.
2. Non coricarsi prima di tre ore (minimo due) dalla fine della cena per dare modo all'organismo di digerire il pasto.
3. Evitare bevande come caffè, tè, cola o bevande che contengono caffeina, cioccolato e alimenti con nervini stimolanti, soprattutto dopo le ore 17:00.
4. Bere tanta acqua e idratarsi. Durante la prima parte della giornata, bere 1,5-2 litri di liquidi al giorno, meglio non dopo cena per evitare che l'urgenza di urinare ci svegli nella notte.
5. Bere una tisana o del latte caldo almeno 30 minuti prima di coricarsi, non più di 125 ml.
6. Fare un bagno caldo prima di coricarsi.
7. Praticare esercizio fisico moderato quotidianamente, almeno per mezz'ora, preferibilmente nel pomeriggio.
8. Mantenere un orario regolare del ciclo sonno-veglia: svegliarsi presto al mattino, evitando di dormire durante il giorno, e andare a letto a un orario consono e regolare, evitando attività stimolanti nelle ore serali.
9. Assicurarsi che l'ambiente in cui si dorme sia idoneo al riposo. Alcune persone sono molto sensibili alla luce, altre ai rumori, altre ancora alle onde elettromagnetiche. La camera da letto dovrebbe essere buia, silenziosa, ben areata e non dovrebbero essere presenti apparecchi elettrici o elettronici: TV, PC, e smartphone se non spenti.
10. Non usare il letto per altre attività oltre al sonno. Leggere, scrivere o guardare la televisione, lavorare al PC, usare il tablet o altre attività nel letto diminuiscono l'associazione letto-sonno.

Gli esperti dell'Osservatorio Grana Padano hanno redatto una specifica scheda "Dieta per l'insonnia", totalmente gratuita, che potete leggere o scaricare qui:

<https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/dieta-patologie/schede-sull'alimentazione-per-patologie---adulti/dieta-per-insonnia/>

### PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP

Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887

Email: [press@educazionenutrizionale.granapadano.it](mailto:press@educazionenutrizionale.granapadano.it)

Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa

Email: [m.parmeggiani@granapadano.com](mailto:m.parmeggiani@granapadano.com) - Telefono: 335-7835097