

COMUNICATI STAMPA

UN'ALIMENTAZIONE ERRATA PROVOCA INSONNIA

(Milano, 10 aprile 2014) - Una delle cause dell'insonnia, che colpisce a vari livelli 13 milioni di italiani, è rappresentata da abitudini alimentari non corrette, come l'assunzione di alimenti eccitanti come caffè, tè, cola, cacao nelle ore serali.

I nutrizionisti dell'Osservatorio Grana Padano hanno valutato le abitudini alimentari di un campione di 8.500 italiani, per capire se vi è un utilizzo differente degli "alimenti eccitanti" nelle diverse fasce d'età, tra uomini e donne e tra persone che hanno un diverso BMI (indice di massa corporea). Dallo studio emerge, in particolare, che gli intervistati consumano quotidianamente caffè e mediamente il consumo è maggiore di una tazza al giorno, sia nelle donne che negli uomini, senza nessuna differenza nelle diverse fasce d'età (18-59 anni e età maggiore di 60).

Anche il cioccolato è molto consumato nella popolazione adulta, mediamente 2,5 porzioni alla settimana in entrambi i sessi, in tutte le fasce di età, senza una differenza di consumo in base al BMI (sottopeso con BMI minore di 18,5 o obesi con BMI maggiore o uguale di 30). Un dato interessante, invece, riguarda l'utilizzo di tè. Il consumo nelle persone sottopeso (mediamente 4,3 tazze a settimana) è significativamente maggiore rispetto all'utilizzo di tè negli obesi (circa 3,7 tazze a settimana).

*"Va limitato il consumo di sostanze eccitanti specie nelle ore serali - dichiara **Michela Barichella, medico responsabile della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP Milano e membro dell'Osservatorio Nutrizionale** - ma si consigliano anche rimedi tradizionali e naturali una tazza di latte tiepido, da bere prima di andare a dormire. Il latte contiene alti livelli di triptofano, un aminoacido che favorisce la produzione, nel nostro cervello, di sedativi naturali. Il pasto serale non dovrebbe essere troppo abbondante né consumato immediatamente prima di coricarsi".*

Gli esperti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano hanno valutato l'utilizzo di latte e yogurt negli intervistati proprio perché il latte e i latticini contengono il triptofano, l'aminoacido essenziale in grado di elevare i livelli di serotonina e melatonina (uno pseudo-ormone prodotto dal nostro cervello, che modula il ritmo sonno-veglia). È emerso che mediamente ne viene consumata meno di una porzione al giorno, quantità assai inferiore a quella consigliata dai livelli di assunzione raccomandati per la nostra popolazione (LARN). Dalle indagini nutrizionali emerge, inoltre, che la popolazione tende a bere poco e questo problema riguarda soprattutto gli anziani. Secondo i "nuovi" LARN (2012), il consiglio è di bere almeno 2 litri di acqua al giorno. L'acqua è ricca di magnesio, minerale fondamentale per rilassare la muscolatura e per facilitare la digestione: questa doppia azione può avere un buon risultato per migliorare la qualità del sonno.

L'insonnia fa parte delle "dissonnie", disturbi dovuti ad alterazioni di ritmo, quantità e qualità del sonno, tra cui i più conosciuti sono la sindrome delle apnee notturne e le ipersonnie (come la narcolessia). La prevalenza del disturbo è molto alta. Un terzo della popolazione mondiale soffre d'insonnia: negli Stati Uniti più del 30% degli adulti lamenta questo disturbo, che affligge circa il 15% degli Italiani. L'insonnia colpisce maggiormente le donne e diventa più frequente con l'aumentare dell'età. Naturalmente esiste una forma d'insonnia occasionale, meno grave, che può essere causata dalla cattiva alimentazione, da stress, da scarsa igiene del sonno (ad esempio, l'utilizzo di cuscini, materassi o indumenti non adeguati), da fattori ambientali (come cambi di clima, luce e temperatura), o da attività mentale intensa prima di coricarsi (come nel caso di chi lavora fino a tardi o di chi durante la serata assiste a film o spettacoli che causano un forte coinvolgimento emotivo).

LE 10 REGOLE ALIMENTARI E DI STILE DI VITA PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO
RACCOMANDATE DAGLI ESPERTI DELL'OSSERVATORIO GRANA PADANO

1. Mantenere un orario regolare del ciclo sonno-veglia: svegliarsi presto al mattino, evitando di dormire durante il giorno ed andare a letto in un orario consono e regolare, evitando attività stimolanti nelle ore serali.
2. Assicurarci che l'ambiente in cui si dorme sia idoneo al riposo. Alcune persone sono molto sensibili alla luce, altre ai rumori. La camera da letto dovrebbe essere al buio e silenziosa, ad una temperatura adeguata e areata.
3. Non usare il letto per attività diverse dal sonno, come scrivere, guardare la televisione, usare PC o altri dispositivi elettronici.
4. Fare una cena leggera tre ore prima di addormentarsi, evitare cibi fritti e alimenti troppo grassi.
5. Evitare bevande come caffè, tè, cola o bevande che contengono caffeina.
6. Evitare cioccolato e alimenti ad effetto stimolante.
7. Bere tanta acqua e idratarsi, soprattutto nella prima parte della giornata.
8. Bere una tisana o del latte caldo almeno 30 minuti prima di coricarsi.
9. Mangiare equilibrato, consumando ad ogni pasto frutta, verdura, cereali, proteine di origine animale (formaggio, uova, carne o pesce) o vegetali (legumi e prodotti della soia).
10. Prediligere attività rilassanti prima di coricarsi, come fare un bagno caldo o leggere un buon libro.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 - 349 4757783

e-mail: m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com

sito internet: www.osservatorio.granapadano.it