

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA PER INSONNIA

### Che cos'è l'insonnia?

L'insonnia è un **disturbo che riguarda il sonno** e si manifesta con la diminuzione della **quantità** o **qualità** dello stesso. Può diventare 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. L'insonnia è una condizione molto comune nella popolazione, che colpisce soprattutto gli anziani.

Non esistono delle linee guida che stabiliscano a priori quante siano le ore di sonno ottimali per tutte le persone. In generale, il bisogno di dormire è più elevato nell'infanzia e tende progressivamente a ridursi: durante l'**adolescenza** abbiamo bisogno di circa **10 ore** di sonno, in **età adulta** sono sufficienti **7-9 ore** per svegliarsi riposati. Ogni individuo ha una propria **esigenza personale** di sonno, ciò che conta è che il riposo sia stato di **buona qualità** e che, al risveglio, ci si senta bene. È fondamentale ricordare che dormire le giuste ore è **indispensabile** per il recupero fisico e per il benessere mentale.

### Cause dell'insonnia

I fattori che innescano l'insonnia non sono sempre chiari, tuttavia il disturbo è spesso associato a:

- **stress psicologico**, disturbi di **ansia** e **depressione**;
- **ambiente non adatto al sonno** (es. letto scomodo, stanza troppo illuminata, rumorosa, calda o fredda, etc.);
- **cambiamenti di stagione** (modificazione del fotoperiodo);
- **jet-lag**;
- **lavoro su turni** che comporti un'alterazione del ciclo sonno-veglia;
- **consumo di alcol o caffeina** prima di andare a dormire;
- **disturbi organici** di varia natura (es. **dolori articolari** e muscolari, sindrome delle gambe senza riposo, sindrome delle **apnee ostruttive del sonno**, **ipertensione arteriosa** non controllata e cardiopalmo percepito come tachicardia, **reflusso gastroesofageo**, **incontinenza urinaria** - nicturia, etc.);
- **assunzione di alcuni farmaci**, come antidepressivi, farmaci per l'epilessia e farmaci steroidei.

### Sintomi e diagnosi dell'insonnia

I segni e i sintomi dell'insonnia comprendono spesso:

- **difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentati**;
- **rimanere svegli** nel letto **per lunghi periodi di tempo** durante la notte;
- **risvegli ripetuti** durante le ore notturne;
- **risvegli precoci** al mattino con l'**incapacità di riaddormentarsi**;
- **stanchezza** e **spossatezza** al risveglio;
- **difficoltà a fare un pisolino** durante la giornata **nonostante la sensazione di stanchezza**;
- **affaticamento ed irritabilità** durante il giorno;
- **difficoltà di concentrazione** nello svolgimento delle normali attività quotidiane;
- **cali di memoria**;
- **umore basso**.

In particolare, chi soffre di **reflusso gastroesofageo** può riscontrare un peggioramento dei sintomi durante la notte a causa della posizione sdraiata. Il reflusso può disturbare il sonno causando **risvegli**, **dolori addominali**,

**retrosternali e/o tosse notturna.** Le persone che soffrono di reflusso gastroesofageo devono sottoporsi a regolari controlli medici, seguire una terapia farmacologica adeguata (prescritta dal medico) e uno **specifico regime alimentare**.

Alcune persone possono presentare episodi di insonnia che si manifestano e si risolvono da soli senza arrecare particolari problemi, specie durante periodi particolarmente stressanti, mentre altre possono soffrire di insonnia per mesi o anni. Quando il disturbo diventa **cronico** può manifestarsi un **peggioramento della qualità della vita, limitazioni nello svolgimento delle normali attività giornaliere, variazioni dello stato d'animo e problemi relazionali** con familiari, amici e colleghi di lavoro.

Se uno o più dei sintomi sopraindicati si protrae per mesi e si hanno ripercussioni negative durante le attività diurne è opportuno rivolgersi al proprio medico di base. Se, dopo aver modificato le abitudini associate al sonno, i disturbi non dovessero migliorare il medico potrebbe prescrivere una visita dal **neurologo specialista dei disturbi del sonno** per ulteriori approfondimenti.

## RACCOMANDAZIONI DIETETICHE 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:

1. Evitare di consumare **pasti abbondanti durante le ore serali**. È preferibile assumere una buona quota calorica a **colazione, pranzo** e agli **spuntini**, consumando invece un **pasto leggero a cena**.
2. Evitare di consumare nelle ore serali alimenti che richiedono tempi di **digestione** molto lunghi, come i cibi ricchi in **grassi**.
3. Prediligere alimenti **ricchi di calcio, magnesio e vitamine del gruppo B** perché questi micronutrienti favoriscono il rilassamento dell'organismo (vedi capitolo 7).
4. Scegliere alimenti che contengono **triptofano**, un aminoacido che favorisce la produzione di **melatonina**, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia.
5. Privilegiare metodi di cottura semplici e senza aggiunta di grassi: al vapore, ai ferri, alla griglia, al forno o al cartoccio.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

## ALIMENTI NON CONSENTITI

- 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 e farciti con creme elaborate, ma anche insaccati come salame, salsiccia, cotechino, zampone, etc., in quanto si tratta di alimenti **molto ricchi di grassi** e più **difficili da digerire**.
- 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.

## ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- 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**.

## ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pane, pasta, riso, orzo, farro, avena ed altri tipi di **carboidrati complessi**, privilegiando quelli **integrali** per il loro buon 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 non più di 2-4 porzioni a settimana.
- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri 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 ricchi di grassi polinsaturi come gli **omega-3**. A differenza di quelle della carne, le **proteine** del pesce sono **più leggere e digeribili** quindi questo alimento è ottimo da consumare a cena, anche per 3-4 volte a settimana.
- **Yogurt, latte e formaggi**, in quanto sono importanti **fonti alimentari di triptofano, calcio e vitamine B**. Il Grana Padano DOP, in particolare, è un concentrato di tutti i buoni nutrienti del latte vaccino, ma contiene **meno grassi** rispetto a quelli del latte intero con cui è prodotto, poiché viene decremato durante la lavorazione. Oltre a **ottime quantità di calcio** (è il formaggio che ne contiene maggiori quantità tra tutti quelli comunemente consumati) e **proteine ad alto valore biologico**, tra cui il triptofano, il Grana Padano DOP è anche **ricco di vitamine** come la A, quelle del gruppo B (B2 e B12) e **minerali** con potere **antiossidante** come **zinco e selenio**. I formaggi vanno consumati come **secondo piatto** e non come “fuori pasto”: una porzione di Grana Padano DOP (50 g), per le sue proprietà nutrizionali, può sostituire un secondo di carne (100 g) o 2 uova. Bere un piccolo bicchiere di latte tiepido (preferibilmente 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 pugno al giorno, circa 15-20 g, è più che sufficiente.
- Frutta fresca come banane, ciliegie e uva, senza esagerare con le quantità (3 frutti al giorno per circa 450 g).
- 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 orzo, tè deteinato, bibite senza caffeina e zucchero, evitando di berle prima di andare a letto.
- Tisane a base di erbe rilassanti come camomilla, melissa, malva, biancospino, tiglio, etc. da bere tiepide o anche fresche preferibilmente senza aggiunta di zucchero, evitandole prima di coricarsi.

## 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 stimolante, oltre che nociva, e può ritardare l'addormentamento.
- 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.
- Spesso l'insonnia può causare **comportamenti alimentari scorretti** che, se protratti per lungo tempo, possono provocare l'**aumento di peso**. Chi non riesce a riposare bene, infatti, spesso soffre di **fame notturna** e tende ad alzarsi dal letto, aprire il frigorifero o la dispensa e consumare alimenti pronti ad alto contenuto calorico, di grassi e di zuccheri semplici, come **snack dolci e salati**. Chi si alza per mangiare durante la notte, oltre a favorire l'aumento di peso, contribuisce anche a stimolare una **cattiva**

**digestione** e ad alimentarsi in modo sbilanciato. Se il risveglio notturno è inevitabile, per non introdurre troppe calorie e grassi, si possono adottare alcuni accorgimenti:

1. tenere sul comodino un paio di fette biscottate o di biscotti secchi;
2. tenere in frigorifero alcune verdure crude (es. carote, sedano, finocchi) già lavate, tagliate e pronte da sgranocchiare, masticandole a lungo per favorire il senso di sazietà.

### **La cena corretta per dormire bene**

Nell'equilibrata, varia e sana alimentazione la ripartizione delle calorie giornaliere varia ad ogni pasto: **25% a colazione, 35% a pranzo, 30% a cena, 5% allo spuntino del mattino e 5% alla merenda del pomeriggio.** In presenza di insonnia, occorre che la cena non apporti **più del 20-25%** circa delle **calorie dell'intera giornata.** Tuttavia, nel ridurre le calorie serali, si deve tenere presente che vi è anche la necessità di fornire al nostro organismo tutti i macro e micronutrienti necessari per la salute. Calcolare l'apporto energetico degli alimenti non è semplice: per aiutarti in questo compito puoi iscriverti a **Calorie & Menu della Salute**, un programma di controllo del peso **totalmente gratuito** che ti fornirà gustosi menu della tradizione italiana personalizzati **in base alle tue calorie giornaliere**, così imparerai a consumare a cena i giusti alimenti per una buona linea e un sonno ristoratore. Se preferisci non mangiare carne né pesce, prova la **versione latte-ovo-vegetariana.**

### **Avvertenze**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

### **Ricette consigliate**

[Risotto al radicchio trevigiano](#)  
[Zucchine alle noci](#)  
[Pasticcio di penne con spinaci](#)  
[Insalata di riso con mele, noci e Grana Padano DOP](#)  
[Crema di cavolfiore e mandorle](#)  
[Colazione con pandolce di noci](#)  
[Linguine alla frutta secca](#)  
[Trofie agli asparagi](#)  
[Pancakes agli asparagi](#)  
[Pancakes classici](#)  
[Pane di banane](#)

### **Autori:**

***Dott.ssa Laura Iorio***, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione, revisione scheda 2019

***Dott.ssa Erica Cassani***, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

**[Pubblicazioni Dr.ssa Iorio](#)**

**[Pubblicazioni Dr.ssa Cassani](#)**