

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER INSONNIA

Nella popolazione generale i disturbi del sonno sono molto diffusi e l'insonnia può manifestarsi con molte modalità differenti, come difficoltà ad addormentarsi, risvegli ripetuti o risvegli precoci. Le cause possono essere molteplici: stress psichico, ansia, depressione, modificazione della luminosità (come nei cambiamenti di stagione), lavoro a turni con alterazione del ciclo sonno-veglia, ecc. Anche disturbi organici quali dolori articolari e muscolari, sindrome delle gambe senza riposo, sindrome delle apnee ostruttive nel sonno (caratterizzata da russamento, frequenti episodi di blocco della respirazione durante il sonno e sonnolenza diurna), ipertensione arteriosa non controllata, cardiopalmo ed altri, possono causare o comunque associarsi a disturbi del sonno. In particolare, chi soffre di **reflusso gastroesofageo** può avere un peggioramento dei sintomi durante la notte, a causa della posizione sdraiata. Il reflusso può disturbare il sonno causando risvegli, dolori addominali e retro sternali e/o tosse notturna. Naturalmente, chi soffre di reflusso gastroesofageo deve sottoporsi a regolari controlli medici, assumere una terapia farmacologica adeguata e seguire uno specifico regime alimentare.

In presenza d'insonnia, soprattutto se prolungata, è sempre importante rivolgersi al proprio medico per indagarne le cause e valutare se sia necessaria una terapia.

In ogni caso, per favorire una corretta igiene del sonno, è possibile attenersi ad alcune norme comportamentali e seguire consigli nutrizionali, mirati sia a modificare quelle abitudini alimentari che possono peggiorare l'insonnia che a introdurre alimenti che apportano nutrienti benefici per il ciclo sonno-veglia.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Evitare di assumere pasti molto abbondanti nelle ore serali. E' preferibile consumare una buona quota calorica a colazione, a pranzo e agli spuntini, consumando un pasto più leggero a cena.
- Evitare di assumere nelle ore serali alimenti che richiedano tempi di digestione molto lunga, come cibi ricchi in grassi.
- Scegliere alimenti ricchi in calcio e magnesio per rilassare l'organismo.
- Scegliere alimenti che contengono triptofano un aminoacido che favorisce la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia.
- Privilegiare metodi di cottura semplici: al vapore, ai ferri, alla griglia e al forno.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio **di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Bevande che contengono sostanze nervine eccitanti come la caffeina, quali tè e caffè, ma anche ginseng, alcune bibite gassate, come la cola e il cioccolato soprattutto dopo le ore 14.
- Cibi ricchi di grassi come frittura, intingoli, salame o insaccati, dolci fritti o farciti con creme.
- Cibi in scatola, alimenti affumicati e sottaceti.
- Superalcolici (perché inducono una cattiva qualità del sonno).

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Pomodoro, agrumi, spezie, aglio, cipolla, vino bianco e menta (alimenti che possono provocare [reflusso gastroesofageo](#)).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pasta, pane, riso, orzo, farro, avena (privilegiando quelli integrali per il loro apporto di magnesio)
- Legumi, uova, carni magre e pesce, (da consumare rispettando le [frequenze settimanali](#) dei secondi piatti.
- Latte, formaggi e latticini in generale sono delle buone fonti di calcio e di triptofano in particolare il Grana Padano DOP che è un concentrato di latte (un piccolo bicchiere di latte tiepido prima di coricarsi può conciliare il sonno senza appesantire lo stomaco).
- Mandorle dolci, arachidi, pinoli, anacardi (per l'alto contenuto di triptofano) banane, ciliegie, arance, uva, (senza eccedere in quantità 3-4 frutti al giorno e 15-20 g di frutta secca).
- Asparagi, spinaci, cavolo, lattuga, radicchio rosso e tutti quelli a foglia verde (per mantenere quantità maggiori di triptofano preferire il consumo a crudo)
- Tisane a base di erbe rilassanti: camomilla, melissa, malva, biancospino, tiglio (da assumere tiepide o anche fresche).
- Caffè decaffeinato o d'orzo, tè deteinato, bibite senza caffeina e senza zucchero.

REGOLE COMPORTAMENTALI

- Cercare di coricarsi e di alzarsi sempre, più o meno, alla stessa ora.
- Evitare attività fisicamente impegnative come lo sport (nelle ore serali) ed anche l'utilizzo di computer e dispositivi elettronici (soprattutto a letto perché disturbano il sonno in qualità e durata).
- Oscurare il più possibile la camera da letto, anche spegnendo eventuali lucine e LED degli interruttori ed evitare di tenere accesi dispositivi elettronici (le onde magnetiche disturbano il sonno).
- Evitare di dormire nelle ore diurne, come il riposo post-prandiale (pennichella).
- Per controllare meglio il reflusso esofageo è consigliabile evitare di portare pigiama molto stretti in vita, alzare di qualche centimetro la testata del letto e aspettare almeno tre ore dopo il pasto prima di coricarsi.

CONSIGLI PRATICI

Spesso l'insonnia può causare comportamenti alimentari scorretti che, se protratti per lungo tempo, possono provocare aumento di peso. Infatti, chi non riesce a riposare spesso soffre di fame notturna e quindi tende ad alzarsi dal letto, aprire il frigorifero e consumare alimenti pronti e ad alto contenuto di energia, 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 a una cattiva digestione e ad un'alimentazione sbilanciata.

Se il risveglio notturno è inevitabile, per evitare un eccesso di calorie e di grassi si possono adottare alcuni accorgimenti:

- tenere sul comodino un paio di fette biscottate o di biscotti secchi.
- Tenere in frigorifero le tisane rilassanti pronte da bere, oppure alcune verdure crude (carote, sedano, finocchi) già lavate e pronte da sgranocchiare masticandole a lungo per favorire il senso di sazietà.

VALUTARE LE CALORIE DELLA CENA

Quando una cena può essere definita abbondante? Nella dieta equilibrata, la ripartizione della quota energetica, da introdurre con gli alimenti nella giornata, varia ad ogni pasto: 25% a colazione, 35% a pranzo, 30% a cena, 5% spuntino del mattino e 5% merenda.

In presenza di insonnia, a maggior ragione occorre che la cena non apporti più del 20-25% circa delle calorie dell'intera giornata. Tuttavia nel ridurre gli apporti serali si deve tener presente che vi è anche la necessità di fornire al nostro organismo tutti i macro e micronutrienti necessari per la nostra salute.

Calcolare l'apporto energetico degli alimenti e il loro valore nutritivo non è semplice; per facilitare questo compito è stato creato il programma "[Calorie e Menu](#)" che calcola mediamente le necessità energetiche di ciascuno e fornisce gratuitamente **menu settimanali personalizzati**, facili da seguire e istruttivi. Con i menu

settimanali, composti da 35 pasti cadauno, potrete facilmente seguire una dieta equilibrata per tutta la settimana, quindi imparare anche a cenare per favorire un sonno rigenerante.

Il programma con i menu è fruibile anche con App per iPhone e Android, così che i consigli, i menu e le ricette si possano portare sempre con sé.

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](#)

Avvertenze : i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori:

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

Dott.ssa Laura Iorio medico specialista in Scienze dell'Alimentazione