



ALIMENTAZIONE

E

SONNO



15 MARZO GIORNATA INTERNAZIONALE DEL SONNO

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore Sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dott.ssa Barbara Spadacini – Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo

Alcuni alimenti forniscono sostanze che sono indispensabili per la produzione di ormoni che regolano il sonno:

la melatonina (regolatore del ciclo sonno-veglia)

la serotonina (ormone del buon umore prodotto a partire dall'aminoacido Triptofano)



Dove troviamo la melatonina:

- nei **cereali** (avena, mais e riso integrale)
- nei **legumi** (lenticchie e fagioli)
- nelle **verdure** (pomodori, ravanelli, cipolle, asparagi e cavoli)
- nella **frutta** (banane, mele, ciliegie)
- nella **frutta secca** (noci e pistacchi)



Dove troviamo l'amminoacido Triptofano:

- nella **frutta secca**
- nel **latte** e nei **latticini** (yogurt, ricotta, formaggi)
- nei **legumi** (ceci e lenticchie)
- nei **cereali integrali**
- nelle **carni bianche** (pollo, tacchino)
- nel **pesce**
- nel **cioccolato**
- nei **semi di sesamo**



Un'alimentazione varia, ricca di **frutta e verdura**, che prevede il consumo abituale di **cereali integrali, legumi, frutta secca, pesce e carne bianca**, oltre ad apportare melatonina e triptofano, garantisce anche un adeguato apporto di:

- **vitamine del gruppo B e vitamina C** che intervengono nella sintesi della melatonina
- **potassio, magnesio e selenio** che influiscono positivamente sulla qualità del sonno e sono implicati nel rilassamento neuro-muscolare



Alcuni consigli:

Fai almeno 3 pasti al giorno

Consuma pranzo e cena ad orari regolari

Non cenare troppo tardi

Non andare a letto a stomaco vuoto o con lo stomaco troppo pieno

Evita cene troppo ricche di grassi e spuntini dopo cena

COSA MANGIARE A CENA PER DORMIRE BENE:

- **cereali integrali** come riso/pasta/pane integrali, farro, orzo, ecc.
- **alimenti proteici** con pochi grassi come: legumi, pesce, carni bianche, ecc.
- **verdura** di stagione
- **frutta** fresca di stagione



Come condimento usa **olio extravergine di oliva**, **erbe aromatiche** e **poco sale**

Non eccedere nelle quantità!

I NEMICI DEL SONNO:

- cibi con elevato contenuto di **GRASSI**, preparazioni elaborate (con panna, ecc.), frittiture, in quanto allungano i tempi di digestione
- cibi con elevati contenuti di **SALE** e cibi contenenti glutammato di sodio
- bevande **NERVINE** ad azione stimolante (caffè, tè, ginseng, bevande energetiche contenenti caffeina, taurina, ecc., alcoolici)
- bevande gassate/zuccherate



Molti studi evidenziano che:

- dormire male e poco fa **ingrassare** e predispone all'**OBESITA'**
- se non si dorme a sufficienza, si crea uno sbilanciamento di ormoni che provoca un aumento dell'appetito e si tende a cercare “cibo spazzatura”

