

## PASTI SERALI CHE MIGLIORANO IL SONNO

E' veramente noioso mettersi a letto e non riuscire a prendere sonno. Dopo aver pensato a tutti i possibili motivi di ansia o ci si rassegna e si aspetta pazientemente di scivolare nel sonno oppure si legge, si guarda la televisione, si sta al computer, si ascolta musica...è raro che ci si domandi "che ho mangiato che mi impedisce di dormire?" lontani come siamo dall'idea che gli alimenti abbiano un'influenza diretta sul funzionamento del nostro organismo. Invece dovremmo fare proprio questo, analizzare la composizione del pasto serale per scoprire che non è stato poi tanto razionale.

Quando il corpo umano va verso le ore di riposo rallenta tutte le sue funzioni, di notte infatti non si corre, generalmente non si lavora né si studia, non si mangia, quindi tutte le attività supplementari del nostro corpo vengono bloccate. Rimangono quelle di base, potremmo dire quelle che permettono la sopravvivenza e la manutenzione delle cellule.

Per assicurare un buon sonno è importante rispettare alcune regole:

- ✓ non fare pasti serali troppo abbondanti;
- ✓ non andare a dormire subito dopo aver mangiato, soprattutto se si è mangiato di più;
- ✓ non fare ginnastica la sera;
- ✓ fare attenzione alle sostanze che hanno azione eccitante sul sistema nervoso: caffè, the, coca cola...;
- ✓ scegliere con cura la composizione del pasto.

Associazioni adeguate potrebbero essere:

- ✓ riso e lenticchie, zucchine trifolate, mela;
- ✓ pasta al pomodoro, verdure grigliate, susine;
- ✓ riso al curry, scarola ripassata con uvetta e pinoli, kiwi;
- ✓ patate bollite, fagiolini bolliti, pesca.

Gli zuccheri complessi del riso, della pasta, delle patate svolgono una potente azione sedativa, la contemporanea presenza nella maggior parte delle associazioni proposte, di potassio permette una distensione muscolare oltre che del sistema nervoso, il risultato sarà una migliore induzione al sonno.

Queste associazioni aiutano i soggetti nervosi e quelli che hanno una funzionalità epatica compromessa non necessariamente perché affetti da una patologia del fegato ma perché ad esempio stanno effettuando una terapia farmacologica occasionale (antibiotici, antidolorifici...).

Dott.ssa Anna D'Eugenio

Sito Web: [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it) e-mail: [anna.deugenio@spesalfa.it](mailto:anna.deugenio@spesalfa.it)



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

I carboidrati consumati maggiormente di sera sono utili per molti ma non per tutti. Ci sono persone che con le associazioni proposte hanno un sonno ancora più disturbato oppure si addormentano per poi svegliarsi alle prime ore dell'alba.

In questo caso associazioni adeguate potrebbero essere:

- petto di pollo al limone, insalata, macedonia, una fetta di pane
- frittata di zucchine, insalata, mela, una fetta di pane
- fagioli, verdure grigliate, pera, una fetta di pane
- sogliola bollita o al vapore, zucchine marinate, pesca, una fetta di pane

I soggetti che migliorano la qualità del sonno con questo tipo di associazioni sono soggetti meno nervosi ma con un precario equilibrio glicemico. Il sistema nervoso vive utilizzando zucchero, quando questo viene fornito in eccesso o in difetto il sistema entra in difficoltà funzionale, di giorno diventerà meno rapido nell'acquisire dati, perderà più facilmente informazioni, di notte il riposo sarà disturbato. Come il sistema nervoso anche le cellule del fegato necessitano particolarmente di zucchero per svolgere le loro attività e quando questo è introdotto troppo o troppo poco i lavori di disintossicazione vengono svolti in modo inadeguato, sostanze che dovrebbero essere eliminate rimangono in circolo e disturbano la funzionalità del sistema nervoso, la qualità del sonno sarà scadente.

Ci sono una serie di alimenti capaci di influenzare in modo specifico il sonno, grazie ai loro contenuti: l'aglio, la lattuga cotta, i fagiolini, i finocchi cotti, i porri, le mele cotte, le mandorle, i cavolfiori, le zucchine.... ma quello che permette che degli alimenti o meglio ancora delle associazioni alimentari siano capaci di modificare una sintomatologia, è la sua comprensione.

In quest'ottica non ha senso parlare di leggi assolute (carboidrati si la sera invece che carboidrati no la sera a seconda della dieta di moda) che poco hanno a che fare con la complessità ed il dinamismo dell'essere umano, diventa invece necessaria la valutazione del corpo che ha manifestato il sintomo.

L'alimento, pur importantissimo, sarà capace di portare salute solo se utilizzato con una logica che andrà al di là della valutazione dei contenuti, dell'effetto delle associazioni e della modalità di cottura. Esso instaura una relazione diretta con il corpo che lo assume e sono proprio le condizioni cliniche del corpo che ne permettono o ne impediscono l'utilizzazione delle proprietà benefiche. Come tutte le relazioni non si va mai in un'unica direzione ed ecco che una volta utilizzato l'alimento diventa a sua volta capace di modificare il sistema stesso.

Dott.ssa Anna D'Eugenio

Sito Web: [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it) e-mail: [anna.deugenio@spesalfa.it](mailto:anna.deugenio@spesalfa.it)