



Dimmi come mangi e ti dirò come dormi

**Esiste una dieta che concili il sonno? Che collegamento esiste tra alimentazione e ore di riposo? Cosa mangiare prima di andare a dormire? Ecco le risposte utili al nostro benessere**



Dieta che concilia il sonno: 8 buone abitudini e cibi da mangiare

Il sonno, come l'alimentazione, è una parte essenziale della vita e i meccanismi che lo regolano, solo parzialmente chiari, sono oggetto di continue ricerche. Sicuramente, è stata provata l'esistenza di uno stretto legame e di **reciproche influenze tra dieta e sonno**; se da un lato, infatti, il sonno condiziona le scelte alimentari, dall'altro determinati cibi agiscono sulla qualità del tempo trascorso a dormire.

## Cos'è il sonno?

Il sonno è uno **stato di riposo fisico e mentale** in cui una persona diventa relativamente inattiva e inconsapevole del proprio ambiente; la situazione ottimale per l'organismo è quella in cui non si verificano sonnolenza diurna o risvegli notturni.

Le **ore di riposo necessarie** a una persona variano individualmente e dipendono da diversi fattori, uno dei quali è l'età. La maggior parte degli adulti ha bisogno di circa 7-8 ore di riposo, i neonati e gli adolescenti devono dormire più tempo mentre, con l'avanzare dell'età, queste ore si riducono.

## Dieta e sonno: chi dorme poco, ingrassa?

In merito alle prove che collegano dieta e sonno, è importante capire come influiscano i cibi assunti prima di andare a letto e che tipo di nutrienti essi trasmettano al nostro corpo. Dagli studi

---

effettuati è emerso come le **persone che dormono meno in termini di ore** abbiano schemi alimentari più irregolari e maggiori probabilità di consumare:

- cibi ricchi di energia durante il giorno (come grassi o carboidrati raffinati o prodotti confezionati)
- meno porzioni di verdure.

Le motivazioni sono riconducibili ad uno **squilibrio ormonale** che fa aumentare l'appetito e riduce la sazietà. Ecco perché si dice che **chi dorme poco "ingrassa"**.

## Il buon riposo fonte di equilibrio

Se la privazione del sonno può modificare le scelte dietetiche, causando disturbi metabolici e obesità, d'altro canto un riposo adeguato è positivamente associato a comportamenti legati alla salute come l'adozione di una dieta sana. Chi dorme bene avrà una prevalenza dell'**ormone leptina**, il quale favorisce il senso di sazietà e il soggetto sarà portato a mangiare meglio e nelle giuste quantità durante la giornata; al contrario nei casi di riposo scarso, prevale l'ormone grelina, che stimola l'appetito diurno.

## La biologia del sonno: dieta che concilia il riposo

Avendo ben compreso come il riposo incida sulle scelte e abitudini alimentari, chiariamo alcuni processi fisiologici che avvengono nel nostro corpo.

I meccanismi comunemente discussi che aumentano la durata del sonno sono i modi per promuovere la **sintesi della serotonina**, un neurotrasmettitore che invia le informazioni a diverse parti del cervello, regolando molti dei sistemi vitali del corpo, tra cui controllare, appunto, il ciclo sonno-veglia.



Fusilli integrali con parmigiano (Foto © Francesca Trasimeno).

Uno dei modi più potenti con cui la serotonina regola il sonno è attraverso i cambiamenti nella [concentrazione di melatonina](#). Questo perché la serotonina è un prodotto intermedio nella produzione di melatonina, ormone del sonno, secreto naturalmente dalla ghiandola pineale, soprattutto di notte.

A questo proposito bisogna citare il **triptofano (TRP)**, un precursore della serotonina il cui innalzamento nel cervello induce la sintesi della serotonina stessa. L'attraversamento del TRP alimentare attraverso la barriera emato-encefalica è favorito da una maggiore concentrazione plasmatica di questo amminoacido essenziale rispetto agli altri amminoacidi neutri (LNAA).

È noto che il rapporto plasma TRP / LNAA è influenzato sia dai carboidrati alimentari sia dalle proteine. Le proteine ricche di TRP, come l' $\alpha$ -lattoalbumina, aumentano il rapporto TRP / LNAA plasmatico fino al 130% e aumentano la concentrazione di serotonina nel cervello. Tuttavia, se la dieta contiene molti altri amminoacidi neutri, il trasporto di TRP attraverso la barriera ematoencefalica è ridotto. Pertanto, per aumentare la disponibilità di TRP in quantità adeguata, è necessaria anche una giusta dose di carboidrati. Il consumo di questi ultimi permette il rilascio di insulina dal pancreas che ha prima di tutto un effetto sulla sonnolenza. In particolare, l'insulina ha un'influenza sul trasporto del TRP dopo un pasto ricco di carboidrati. Un alto livello postprandiale di insulina media l'assorbimento degli amminoacidi che competono con il triptofano, facendo in modo che quest'ultimo si mantenga a concentrazioni elevate.

## 8 buone abitudini che favoriscono il riposo

Dal punto di vista pratico, esistono una **serie di accortezze per assecondare un giusto riposo**.  
In particolare:

1. assumere un'alimentazione bilanciata durante il giorno per non avere carenze di macronutrienti, di micronutrienti (come vitamine del gruppo B che prendono parte alla biosintesi della serotonina e melatonina) o di minerali come calcio, e magnesio
2. Far trascorrere almeno 2-3 ore dal pasto prima di andare a dormire per garantire la giusta digestione
3. Non consumare verso sera sostanze eccitanti quali caffè o alcolici o alimenti troppo grassi che richiederebbero una digestione più lunga
4. Affiancare a una porzione di proteine anche una piccola porzione di carboidrati (preferibilmente integrali come cereali in chicco, pasta, pane o patate) per i motivi sopra descritti. Da qui si può sfatare il mito che i carboidrati alla sera non si debbano mangiare. Chiaramente va ricordato che una dieta deve essere personalizzata a seconda delle proprie esigenze
5. Prediligere alimenti ricchi di triptofano come: riso, pasta, pane, orzo, avena e legumi, proteine magre (uova, carni magre e pesce), latticini, i quali favoriscono l'attivazione della serotonina e aiutano a combattere l'insonnia e cacao
6. Preferire frutta e verdura ricca di minerali e vitamine come: banane, kiwi, ciliegie, albicocche, pesche
7. Consumare frutta secca: noci e mandorle, ricche di magnesio e [Omega 3](#) che aumentano i livelli di melatonina
8. Bere tisane rilassanti: melissa, tiglio, biancospino, camomilla.



Vellutata con legumi e cereali (Foto © Francesca Trasimeno).

## Conclusioni

In definitiva si può dire che **una sana alimentazione permette in generale di avere un sonno ottimale**. Includere alcuni alimenti nella dieta quotidiana e abbinarli correttamente può supportare il ciclo sonno-veglia.

### Data di creazione

25/01/2021

### Autore

francesca-trasimeno