

Alimentazione

Influenze

Il circolo virtuoso
(o vizioso)
fra dieta e sonno

La dieta influisce su come si dorme, ma è vero anche il contrario: il sonno insufficiente influenza le nostre scelte alimentari. Infatti, dormire meno può stimolare voglia di cibi non salutari e, come riportano i ricercatori su *American Journal of Clinical Nutrition*, quando le persone dormono solo 5 ore e mezza a notte per un periodo di due settimane, consumano 300 calorie in più al giorno, derivanti soprattutto da snack. «È stata anche notata una correlazione tra ridotto numero di ore

di sonno e condizione di sovrappeso, ma i due fenomeni potrebbero avere una causa comune, dato che non necessariamente ci si alimenta per noia. I cibi ricchi di grassi e carboidrati semplici sono gratificanti nell'immediato, anche se dannosi nel medio-lungo termine, e danno l'illusione di sopperire a quella carenza di benessere che una persona avverte quando dorme poco o male», sottolinea Roberto Mele.

A.F.

Dagli Usa sta arrivando la moda di «sleep snack» nei supermercati per favorire il sonno, ma attenzione alla loro composizione. Utili invece latticini, carni magre e diversi vegetali

È una nuova tendenza: si chiama *sleep snack*, lo spuntino che concilia il sonno. L'idea arriva dagli Stati Uniti, dove è stata lanciata una linea di cereali che promette sogni d'oro grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, acido folico e zinco, che aiuterebbero la produzione di melatonina, l'ormone che aumenta di notte facilitando l'addormentamento.

La lista degli ingredienti comprende anche 13 grammi di zuccheri aggiunti provenienti da zucchero di canna, sciroppo di mais, zucchero invertito e melassa. «Non è raccomandabile consumare zuccheri aggiunti nell'arco della giornata e ancor meno prima di andare a dormire. Gratificano a breve termine, ma una dieta che ne è ricca favorisce insonnia e iperattività, oltre che avere effetti negativi sulla salute in generale», spiega Roberto Mele, coordinatore dell'area di Biologia della nutrizione dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano. Senza contare che diffondere l'abi-

Lo spuntino giusto prima di dormire

di **Anna Fregonara**



L'esperto risponde
alle domande dei lettori sull'alimentazione all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/nutrizione

tudine al cosiddetto "quarto pasto" può aumentare la diffusione di sovrappeso e obesità. «La dizione "quarto pasto", fra l'altro, svaluta lo spuntino e la merenda, che andrebbero consumati tra colazione e pranzo e tra pranzo e cena, utili nel garantire il controllo glicemico "amico" del buon sonno e della salute», raccomanda l'esperto.

Eppure Oltreoceano spopolano gli *sleep snack*. Ci sono anche gelati, biscotti, barrette e cioccolatini studiati per aiutare a dormire.

«Alcune ricerche suggeriscono che prima di andare a

La bevanda

LA CAMOMILLA

I suoi fiori contengono 120 sostanze potenzialmente bioattive fra cui un flavonoide, l'apigenina, con effetto blandamente sedativo. Invece, non c'è prova scientifica di un effetto eccitante, come si legge su Internet, a seguito di infusione prolungata di camomilla.



letto, proteine, vitamina D, magnesio o zinco possono migliorare la qualità del sonno. In tal senso, cibi utili possono essere latticini, carni magre, legumi, miglio, noci brasiliane, carciofi, fichi d'India e pinoli. Una dieta varia e

La sera, meglio una piccola ciotola di yogurt semplice con qualche pezzetto di frutta fresca

sana garantisce naturalmente le sostanze nutritive che favoriscono la produzione di melatonina», prosegue Mele.

«La sua secrezione è regolata dalla luce, ma una delle maggiori influenze sui livelli di melatonina sembra essere l'assunzione di triptofano.

È un aminoacido che contribuisce alla costruzione delle proteine e di un neurotrasmettitore, la serotonina, coinvolto nella regolazione dell'umore e che a sua volta può essere convertito in melatonina. Il triptofano è soprattutto in latticini, carni, pesce, legumi. I cibi che ne sono ricchi potrebbero, in linea teorica, favorire la produzione di melatonina. Quindi, se non si può fare a meno di uno spuntino serale, optare per uno proteico magro: una piccola ciotola di yogurt semplice o ricotta con qualche pezzetto di frutta fresca, un bicchiere di latte scremato o parzialmente scremato. In alternativa, piccole porzioni di frutta o di verdura cruda».