

# IVG

## L'afa tiene svegli 12 milioni di italiani: i consigli di Coldiretti per accogliere Morfeo

di **Redazione**

19 Agosto 2011 - 12:52



L'afa record durante la notte tiene svegli circa dodici milioni di italiani che soffrono di insonnia e che possono essere aiutati da una corretta alimentazione a tavola. E' quanto stima la Coldiretti nel sottolineare che cibi come pane, pasta e riso, ma anche lattuga, radicchio, cipolla, aglio e formaggi freschi, uova bollite, latte fresco caldo e frutta dolce come pesche e nettarine possono venire in soccorso per superare le notti di passione estive.

Sarebbero invece gli alimenti conditi con molto pepe e sale, ma anche con curry, paprika in abbondanza ed anche patatine in sacchetto, salatini, alimenti in scatola e minestre con dado da cucina i veri nemici del riposo che le alte temperature rendono più difficile. "Attenzione però anche a caffè e superalcolici che spesso accompagnano le serate in compagnia nei luoghi di vacanza ed anche agli alimenti in scatola che garantiscono praticità ai turisti che non vogliono perdere tempo nella preparazione dei cibi ma che - precisa la Coldiretti - sono considerati a rischio per chi vuole trascorrere tranquillamente la notte nelle braccia di Morfeo mentre sono da privilegiare lattuga, radicchio e frutta dolce di stagione". L'attenzione all'alimentazione è particolarmente importante nei soggetti a rischio come gli anziani ed i bambini: ci si addormenta difficilmente a digiuno o comunque non sazi, ma anche nei casi di eccessi alimentari, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti.

La Coldiretti ha dunque stilato un vademecum degli alimenti utili per conciliare un buon sonno e di quelli da evitare, soprattutto la sera, come cioccolato, cacao, caffè e the per la

presenza della caffeina, oltre ai superalcolici che inducono un sonno di qualità cattiva con risveglio al mattino presto. “Innanzitutto - avverte la Coldiretti - a cena è fondamentale evitare cibi con sodio in eccesso per cui vanno banditi alimenti con curry, pepe, paprika e sale in abbondanza, ma anche patatine in sacchetto, salatini e piatti nei quali sia stato utilizzato dado da cucina. Anche gli alimenti in scatola per l'eccesso di sodio e di conservanti sono da tenere lontani. Esistono invece cibi che aiutano a rilassarsi: innanzitutto pasta, riso, orzo, pane e tutti quelli che contengono un aminoacido, il triptofano, che favorisce la sintesi della serotonina, il neuromediatore del benessere e il neurotrasmettitore cerebrale che stimola il rilassamento. Ok nella dieta serale anche a legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi e yogurt. La serotonina aumenta con il consumo di alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce di stagione mentre tra le verdure al primo posto la lattuga seguita da radicchio, cipolla e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno. Un bicchiere di latte fresco caldo, giusto prima di andare a letto, che oltre a diminuire l'acidità gastrica che può interrompere il sonno, fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita. Infine un buon dolcetto ricco di carboidrati semplici ha un'azione antistress, così come infusi e tisane dolcificati con miele che creano un'atmosfera di relax e di piacere che distende la mente”.