

Con il cambio da ora legale a solare il sonno rischia il ko: i consigli dell'esperta

Lunedì 29 ottobre 2018



Altro che sogni d'oro: il 40% degli italiani, secondo la ricerca "Morfeo" che ha coinvolto diversi centri specializzati nel sonno, resta desto nell'arco della notte, tormentata da risvegli frequenti, sonno leggero, difficoltà di addormentamento, insonnia o sveglia anticipata. Globalmente 9 milioni di italiani sono costretti a fare i conti ogni notte con Morfeo: il 45% a causa di disturbi del sonno transitori e i restanti per forme di insonnia anche cronica. Con un rischio aumentato, nel fine settimana appena trascorso, dal cambio di ora che altera il generale metabolismo, compreso quello neuro-endocrino e, dunque, la produzione di due ormoni - le melatonina e la serotonina - che contribuiscono a regolare e favorire il buon riposo.

Qualunque sia il tormento - gambe senza riposo, apnee notturne o una delle 60 specie dei disturbi del sonno - va adeguatamente affrontato: con cure specialistiche nelle forme più importanti e con una adeguata prevenzione e assunzione di stili di vita corretti, talvolta risolutivi, nelle forme più lievi. Dormire un buon sonno migliora la qualità psico-fisica: mantiene alto il rendimento prestazionale a scuola o al lavoro, rende vigile la concentrazione e l'attenzione, allena il buon umore, aumenta la voglia di socialità. Tutte potenzialità messe k.o. da un sonno bizzoso che, invece, fa svegliare già stanchi, ma alcuni trucchi 'smart' possono abbassare sensibilmente il rischio di una notte insonne o travagliata.

"Il sonno, dal punto di vista neuro-endocrino - spiega la dottoressa Carla Lertola, medico

chirurgo specialista in Scienze dell'Alimentazione e Dietetica nota anche nel savonese per il suo impegno con la Onlus Robin Food - viene facilitato dalla secrezione di due ormoni: la melatonina e la serotonina. Si tratta di sostanze che hanno un effetto 'calmante' sia sull'organismo sia sul riposo, di contro il buon riposo viene infastidito da altri ormoni tra cui adrenalina, noradrenalina e dopamina che svolgono una azione eccitante, penalizzando il riposo sia in termini di qualità, caratterizzata ad esempio da frequenti risvegli notturni che non consentono all'organismo di rilassarsi e recuperare, sia in termini di quantità con una riduzione anche sensibile delle ore dormite".

Per evitare che il sonno si tormenti occorre essere 'smart', mettendo cioè in atto facili comportamenti, a costo zero, ma che conquistano Morfeo, garantendo così un sonno più sereno.

Serotonina e melatonina al top: effetti garantiti con il triptofano. "La serotonina - aggiunge Lertola - è un neuromediatore che regola il tono dell'umore e favorisce il sonno non-REM. Per immagazzinare gli effetti migliori indotti da questo ormone, occorre consumare cibi ricchi di triptofano, un aminoacido essenziale, di nome e di fatto, per la qualità del sonno e la cui azione può essere potenziata anche da carboidrati complessi preferibilmente integrali che aumentano la biodisponibilità del triptofano attraverso lo stimolo dell'insulina; da alcune vitamine del gruppo B, in particolare B1 e B6 e da alcuni sali minerali, come potassio, magnesio, calcio e selenio che rilassano il sistema neuromuscolare". Soprattutto di sera è bene mettere nel piatto semi di soia, semi di sesamo e di girasole, patate, banane, riso, cereali integrali, verdure a foglia verde, noci e mandorle. E poi ancora legumi, carni bianche e pesce, latte e derivati, crostacei: un mix di alimenti della dieta mediterranea che solleticano il palato e fanno calare più facilmente le palpebre all'ora opportuna. Sono out, invece i cibi che richiedono lunga masticazione, con un 'effetto chewing-gum', tipo carni rosse ricche di connettivo e molto fibrose, come la fiorentina e pesci della famiglia dei cefalopodi, tra cui seppie, calamari, polipi.

Metti da parte cibi pesanti, abbondanti, grassi e iperproteici. "Pasti importanti, specie in quantità (compresa la pizza che 'fa volume') rallentano la digestione - commenta l'esperta - sono da evitare soprattutto da chi soffre di reflusso gastroesofageo e/o iperacidità gastrica: due condizioni che allontanano il buon sonno. Mentre grassi e proteine, oltre a causare difficoltà di digestione, se abbinati a alcool e fumo, diminuiscono la produzione di serotonina, aumentando quella di adrenalina". Il che significa sonno agitato e compromesso nel riposo.

Attiva la tua voglia di movimento, fai del bene anche al sonno. "Camminare da 30 a 60 minuti ogni giorno a ritmo sostenuto, evitando di fare attività fisica (o altre attività eccitanti) dopo cena, predispose l'organismo al sonno, con una azione benefica anche sul controllo del peso. L'eccesso ponderale è infatti correlato, oltre che al reflusso anche alla sindrome delle apnee notturne (OSAS), le quali hanno un impatto negativo sulla salute generale, non solo sul sonno".

Rispetta la tabella oraria: sii 'puntuale' nell'assunzione dei pasti e nelle ore di coricamento e risveglio. "E' bene consumare la cena almeno tre ore prima di andare a letto - raccomanda Lertola - ma anche coricarsi e alzarsi sempre allo stesso orario. La mancanza di regolarità può influenzare e modificare il ritmo circadiano che controlla il ciclo orario di liberazione dei vari ormoni, tra cui quelli che regolano il ritmo sonno/veglia". Ma non solo occorre anche rispettare il consumo di acqua, pari almeno a 1.5-2 litri durante tutta la giornata senza tuttavia eccedere la sera, per evitare il disturbo della minzione notturna.

Totale assenza di 'connessione' prima di addormentarsi e in camera da letto. "La raccomandazione - conclude Lertola - è evitare di vedere la televisione, lavorare al computer o utilizzare tablet e cellulari fino a tardi. La luce bluastro che emettono può inibire il rilascio di melatonina e rendere più difficile l'addormentamento, disturbando il sonno in qualità e durata".