

Mangiare meglio per dormire meglio

Gli esperti spiegano come uno stile alimentare corretto favorisca il riposo notturno. E viceversa

SE CONDIVIDI CONQUISTI 2 PIZZICHI SALE&PEPE

SCOPRI DI PIÙ

Scriveva William Shakespeare: "Noi siamo fatti della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni e la nostra breve vita è avvolta dal sonno." C'è poi una frase che si sente pronunciare sempre più spesso: "Siamo quel che mangiamo". Da qui ad affermare che chi mangia meglio dorme meglio, in passo è breve.

A sottolineare il concetto, **Vittorio Fusari**, chef del ristorante milanese Al Pont de Ferr (clicca [qui](#)) intervenuto alla presentazione del progetto "La salute vien dormendo (e mangiando)", programma di prevenzione di **Sonnomedica** (*). Non ci sono dubbi, secondo Fusari, che alcuni cibi favoriscano il riposo notturno mentre altri lo ostacolano.

Fra i primi, i cereali integrali, i grassi non cotti e in genere gli alimenti cucinati rapidamente o a bassa temperatura (il calore eccessivo sviluppa sempre sostanze nocive e faticose da digerire). Una scelta di tecniche e materie prime di alta qualità che, secondo il cuoco, hanno ricadute positive non solo sulla digestione ma anche sul piacere di stare a tavola e, quindi, sull'umore. "Una grande cena si riconosce al mattino", chiosa Fusari.

I cibi giusti

A tavola si devono quindi curare due aspetti. Il primo è la **digeribilità**, evitando porzioni abbondanti, frittute, cibi grassi, conservati o molto salati, pena un senso di sete che tormenta per tutta la notte.

Il secondo principio che deve guidare nella scelta del menu serale è privilegiare alimenti che favoriscano la produzione di sostanze, come la serotonina, che influiscono positivamente sul **rilassamento**.

In particolare, svolgono questa funzione i cibi ricchi di triptofano, come i **latticini freschi** o il classico bicchiere di

 Ricette via mail

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere settimanalmente suggerimenti, consigli e ispirazioni.

Inserisci Email...

INVIA



latte caldo della buonanotte. Ugualmente preziosi quelli che apportano **vitamine del gruppo B**, utili per il corretto funzionamento del sistema nervoso. Fra questi, i già citati **cereali integrali** e in particolare l'**orzo**, dalla riconosciuta azione calmante.

Un aiuto arriva anche dalle erbe. Se il dottor **Marco Baroni** (medico internista pneumologo presidente dell'ASIA, Associazione Scientifica Italiana Alimentazione), consiglia di bere una **camomilla**, in alternativa al latte caldo, i piatti della cena possono essere arricchiti anche da **basilico**, digestivo, e da **melissa**, **origano e maggiorana**, che hanno blandi effetti sedativi.

Metabolismo e peso forma

Piccole strategie da adottare per migliorare non solo la qualità del riposo ma quella stessa della vita di tutti i giorni.

"C'è un nesso causale fra sonno e metabolismo", spiega infatti Baroni. "Mentre dormiamo, il nostro corpo lavora, **elimina le tossine e le scorie** accumulate durante il giorno: sia quelle introdotte con l'alimentazione che quelle che si formano in risposta allo stress".

Un metabolismo efficace, inoltre, è il primo passo per mantenersi in forma. E non bisogna dimenticare che anche il **sovrappeso** è legato a doppio filo ai disturbi del sonno: più siamo stanchi, più cerchiamo conforto nel cibo (come nelle classiche "abbuffate notturne"), ma questo innesca un **circolo vizioso** perché i chili di troppo comportano effetti collaterali come difficoltà di respiro o posturali, che influiscono negativamente sulla qualità del nostro riposo.

Un corretto percorso alimentare può riportarci sulla retta via e regalarci **notti serene**, che si traducono in **maggiore energia** durante il giorno. E in un benessere reale, a 360 gradi.

Roberta Fontana

Foto: Flickr/ Negativexpositive

(*) *Sonnomedica è un centro medico privato (a Milano, in via Cerva 25, [clicca qui](#)) specializzato nella diagnosi e cura dei disturbi del sonno. Il centro offre un servizio medico impostato sulla centralità del paziente con un approccio olistico e multidisciplinare: neurologico, pneumologico, odontoiatrico, fisiatrico e così via. Compreso, naturalmente, quello nutrizionale e dietologico.*

SEGUICI     

Ricette

Expo 2015

Occasioni speciali

Scuola di Cucina

Luoghi e Personaggi

Vini

News ed Eventi

Video

Contest

Vegetariano

ABBONATI

[Condizioni di partecipazione](#) [Cookie Policy](#) [Privacy Policy](#) [Gruppo Mondadori](#) [Pubblicità](#) [Note Legali](#)

© 2014 Arnoldo Mondadori Editore. Riproduzione riservata - PIVA 08386600152