GIORNATA MONDIALE DEL SONNO ”BERE ACQUA PRIMA DI ANDARE A DORMIRE AIUTA DIGESTIONE”

16 Marzo 2018



L’AQUILA – Il ruolo dell’idratazione è sottovalutato per quanto riguarda la qualità del sonno.

Bere acqua prima di andare a letto agevola infatti i processi digestivi, allietando e conciliando il riposo

Il 16 marzo si celebra il World Sleep Day, ricorrenza che ogni anno cade nel secondo venerdì di marzo ed è organizzata dalla Commissione della Giornata mondiale del sonno della World Association of Sleep Medicine con l’obiettivo di celebrare i benefici di un sonno buono e salutare e di richiamare l’attenzione sulle problematiche legate ai disturbi del sonno e alle relative cure, necessità di informazione e aspetti sociali, nonché di promuovere la prevenzione dei disturbi del sonno e la loro gestione.

Tra i rimedi, poco conosciuti, c’è anche la corretta idratazione: bere adeguatamente favorisce il riposo, ecco perché.

Lo riporta In a Bottle (*www.inabottle.it*) in un focus sul idratazione e sonno.

Secondo uno studio pubblicato sul Behavioral Medicine Journal, è importantissimo idratarsi correttamente prima di andare a letto perché ciò agevola notevolmente i processi digestivi conciliando il sonno.

Gli studiosi consigliano di tenere sotto controllo le proprie abitudine legate al cibo e all’idratazione pre-notturne annotando tutto su un “diario del sonno” che verifichi i risultati conseguiti col passare del tempo.

Altrettanto importante è non ingerire liquidi in quantità eccessive, tali da doversi alzare interrompendo il riposo notturno e pregiudicandone la ripresa.

In questo modo l’organismo può mantenere un stato di benessere costante che consente di dormire serenamente e di trovare al mattino la giusta concentrazione per la giornata.

Gli esperti, infatti, precisano che le acque più indicate per favorire la digestione e contrastare l’iperacidità gastrica in periodi di stress sono quelle ricche di bicarbonati e solfati in particolare si consiglia di bere acque con bicarbonati quando si consumano pasti molto proteici e in generale quando si sfora con un pasto abbondante.

Va inoltre considerata l’acqua gasata che se sorseggiata durante i pasti, favorisce la dilatazione delle pareti dello stomaco, stimola la secrezione dei succhi gastrici e risulta quindi utile per la digestione, soprattutto per piatti a base di carne.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli