

ORA LEGALE: COLDIRETTI, DIETA SERALE CONTRO RISCHIO INSONNIA

25 Marzo 2011

ROMA - Cibi come il latte e il riso possono aiutare a combattere il rischio insonnia e contribuire a un passaggio morbido dall'ora solare a quella legale.

È quanto afferma la Coldiretti in riferimento all'allarme insonnia determinato dall'obbligo di spostare di un'ora in avanti le lancette dell'orologio, che provoca un cambiamento del ciclo del sonno con rischio di insonnia accompagnata da ansia, nervosismo, malumore, mal di testa e tensione muscolare.

Pane, pasta e riso, lattuga, radicchio, aglio, formaggi freschi, uova bollite, latte caldo e frutta dolce favoriscono il sonno e aiutano l'organismo a rilassarsi, anche in concomitanza con il passaggio alla stagione primaverile, mentre sottolinea la Coldiretti "alimenti conditi con curry, pepe, paprika e sale in abbondanza, salatini, alimenti in scatola e minestre con dado da cucina rendono più difficile addormentarsi".

"L'alimentazione - continua la Coldiretti - è in stretto rapporto con il sonno. 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 stilato un vademecum degli alimenti utili per conciliare un buon sonno e di quelli da evitare per battere il jet lag da cuscino come cioccolato, cacao, the e caffè per la presenza della caffeina, oltre ai superalcolici che inducono un sonno di qualità cattiva con risveglio al mattino.

Per rilassarsi quindi via libera anche a tutti i cibi che contengono un aminoacido, il triptofano, che favorisce la sintesi della serotonina, il neuromediatore del benessere e il neurotrasmettitore cerebrale che stimola il rilassamento.

La serotonina aumenta con il consumo di alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce di stagione.

"Tra le verdure - ricorda ancora la Coldiretti - al primo posto la lattuga, seguita da radicchio rosso e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno, ma anche zucca, rape e cavoli. Un bicchiere di latte 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 per via di sostanze, presenti anche in formaggi freschi e yogurt, che sono in grado di attenuare insonnia e nervosismo".

"Infine - conclude la Coldiretti - 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".