

SUCCO CILIEGIA FUNZIONA CONTRO INSONNIA E JET LAG

9 Dicembre 2011

LONDRA – Bere succo di ciliegia aiuta a dormire meglio, migliora il recupero da infortuni e fa superare più velocemente il jet lag.

Un team internazionale coordinato dalla Nurthumbria University ha scoperto che due bicchieri al giorno di succo di ciliegia hanno un effetto benefico per chi fatica a prendere sonno o si sveglia troppo presto la mattina, regalando circa 39 minuti in più di sonno al giorno.

Gli scienziati, come si legge sulla rivista European Journal of Nutrition, hanno somministrato a un gruppo di volontari del succo di ciliegia diluito con acqua per due volte al giorno per una settimana, quando si svegliavano e prima di dormire. Hanno poi fatto bere un differente succo di frutta a un gruppo di controllo. Nel primo gruppo si sono registrati tempi di sonno più lunghi e in generale una migliore qualità del sonno.

I ricercatori attribuiscono questo successo della ciliegia al suo contenuto di melatonina. Ma i suoi benefici non si limitano al riposo notturno: gli studiosi hanno anche scoperto che il succo di ciliegia concentrato è efficace come sostanza naturale che favorisce il recupero in caso di incidente muscolare e come rimedio contro i sintomi del jet lag.