

## **PROBLEMI DI INSONNIA? SI RISOLVONO A TAVOLA, IL POLLO È L'ALLEATO IDEALE**

*In Italia ne soffrono 12 milioni di persone. Le cause più comuni sono legate a stress, ansia, depressione, ma può essere provocata anche da cattive abitudini alimentari. Per contrastarla è fondamentale mangiare cibi facilmente digeribili, soprattutto di sera.*

*A dirlo è il nutrizionista Pietro Migliaccio che, tra i cibi da scegliere, promuove il pollo: "È l'alimento giusto, ricco di proteine e povero di grassi, favorisce la sintesi della serotonina e della melatonina".*

L'insonnia? Si combatte mangiando. Ma, sia chiaro, non assalendo il frigorifero in piena notte ingurgitando tutto quello che capita a tiro. Per contrastare il fastidioso disturbo che impedisce un regolare riposo notturno a 12 milioni di italiani, è fondamentale seguire un'alimentazione **sana ed equilibrata** e utilizzare, soprattutto nel pasto serale, **cibi facilmente digeribili** che non richiedano un eccessivo impegno da parte dell'apparato gastrointestinale.

Parola del prof. **Pietro Migliaccio**, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.), che tra i cibi da preferire contro l'insonnia incorona il pollo: "È un alimento leggero e digeribile che favorisce la sintesi della serotonina e della melatonina".

### **TUTTI I PERCHÈ DELL'INSONNIA**

L'insonnia è un disturbo caratterizzato dalla **difficoltà di avere o mantenere il ritmo normale del sonno**. In Italia, secondo le ultime stime del Centro del Sonno dell'Università di Parma e dell'Aims (Associazione italiana medicina del sonno), ne soffrono **12 milioni di persone**. Di questi **solo l'8% dei casi è diagnosticato e curato dal medico**.

Si tratta dunque di un disturbo sottovalutato e difficile da riconoscere che, secondo le statistiche, **colpisce maggiormente le donne** anche se, per entrambi i sessi, si evidenzia un trend crescente in relazione all'aumento dell'età (Ricerche 2011-2012 a cura dei MMG aderenti al network "Health Search).

Le **cause più comuni** dell'insonnia sono legate a stress, ansia, depressione. Ma può essere provocata anche **da cattive abitudini alimentari, da alcuni tipi di cibi e bevande**. A confermarlo è il prof. **Migliaccio**, secondo cui "esistono alcune correlazioni tra l'insonnia ed il tipo di alimentazione: ad esempio il consumo di pasti serali troppo abbondanti e/o pietanze di difficile digestione possono rendere difficoltoso il sonno. Di contro, una dieta troppo povera di calorie sembra che faccia diminuire il tempo in cui si dorme profondamente, ossia accorcia quella parte di sonno chiamata REM (Rapid Eyes Movement) che corrisponde alla fase onirica".

### **COME COMBATTERE L'INSONNIA, I CONSIGLI DEL PROF. MIGLIACCIO: "MEGLIO IL POLLO"**

Per contrastare l'insonnia è fondamentale seguire un'alimentazione sana ed equilibrata che preveda **tre pasti principali e due spuntini** a metà mattina e metà pomeriggio. Secondo il prof. Migliaccio è importante utilizzare **cibi facilmente digeribili**, soprattutto nel pasto serale, che non richiedano un eccessivo impegno da parte dell'apparato gastrointestinale. "Un'alimentazione bilanciata – spiega il nutrizionista - consente la corretta sintesi di ormoni e neurotrasmettitori necessari per mantenere l'equilibrio del ciclo veglia/sonno. Inoltre, permette la giusta sintesi di sostanze come la serotonina che donano serenità e pertanto conciliano il sonno".

"Tra gli alimenti raccomandati – afferma Migliaccio - l'eccellenza è il pollo. È ricco di proteine (22% in media) e con un modestissimo contenuto di grassi (1% nel petto e 6% nella coscia) e pertanto facilmente digeribile. Le sue proteine sono ricche dell'amminoacido triptofano che prende parte ad innumerevoli processi biologici tra i quali la sintesi della serotonina ed anche della melatonina. Queste sostanze donano serenità e favoriscono il sonno".

E' preferibile cucinare il pollo in modo semplice con olio extravergine di oliva per garantire il minimo impegno dell'apparato digerente. Si possono utilizzare spezie come il basilico, il rosmarino, la maggiorana e lo zafferano che rendono più gradevoli le pietanze, mentre è preferibile evitare spezie piccanti e/o eccitanti come pepe, peperoncino, paprika e zenzero che possono provocare un'eccessiva secrezione gastrica e favorire i risvegli notturni. Si può cucinare seguendo ricette che utilizzano anche il latte, le uova, le noci, le mandorle, cioè tutti alimenti che sono ricchi di triptofano e che inducono la produzione della serotonina e della melatonina.

#### **ATTENZIONE, A TAVOLA MEGLIO EVITARE...**

Cibi e bevande che non devono essere presenti nella cena sono caffè, the, cacao, cioccolata, salumi, formaggi, salsa di soia, bibite analcoliche contenenti caffeina. *"Si tratta di alimenti ricchi di tiramina – spiega Migliaccio - sostanza che stimola la produzione di noradrenalina che a sua volta provoca un aumento della frequenza cardiaca ed un rialzo della pressione arteriosa e di conseguenza rendono difficoltoso il riposo notturno".*

Anche il sale a dosi eccessive può alterare il sonno in quanto provoca un risveglio per la sete e può altresì agire come eccitante della corteccia cerebrale.

Le bevande alcoliche, invece, possono agire in maniera diversa, in base alle dosi e alle abitudini. Infatti, se assumendo uno o due bicchieri di vino, si determina un effetto sedativo, aumentando la dose di alcol si registra una riduzione della seconda fase del sonno, con risvegli ansiosi.

Al contrario, un aiuto importante può venire dalla fitoterapia: prima di andare a dormire si possono utilizzare camomilla, valeriana, biancospino, belladonna, passiflora che debbono anche essere abilmente dosate tra di loro.

#### **NON SOLO A TAVOLA: STILI DI VITA E CONSIGLI UTILI**

Per favorire il riposo notturno, oltre a mangiare correttamente, è bene seguire alcune regole di stile di vita. Innanzitutto è opportuno evitare il fumo, dice Migliaccio, perché *"è un eccitante, irrita le mucose della bocca e genera così russamento. Inoltre, meglio astenersi dal sonnellino pomeridiano e mettersi a letto la sera solo quando si sente effettivamente il bisogno di dormire. È opportuno evitare l'esercizio fisico nelle ore serali in quanto provoca un aumento della secrezione di adrenalina e non facilita il rilassamento psicofisico necessario per addormentarsi. Meglio una breve passeggiata prima o preferibilmente dopo il pasto che favorisce una buona e rapida digestione. Infine – conclude - può essere utile prima di coricarsi immergersi in un bel bagno caldo, che favorisce il rilassamento fisico e mentale".*

#### **Ufficio stampa UNAITALIA**

#### **INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Simone Spirito 06 44160833 339 6293830 [s.spirito@inc-comunicazione.it](mailto:s.spirito@inc-comunicazione.it)

Matteo de Angelis 06 44160834 334 6788708 [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)