

I nostri esperti rispondono...

*Ultimamente mi capita spesso di svegliarmi più volte durante la notte e non riesco più ad addormentarmi. Può esserci un legame con l'alimentazione? Ci sono dei cibi che dovrei evitare la sera o rimedi naturali che concilino il **sonno**?*

Rossella - Varese



Risponde:

Prof. Luigi Ferini Strambi

Responsabile Europeo dell'Associazione Mondiale della Medicina del Sonno,
Professore Associato, Università Vita-Salute San Raffaele di Milano

Ci possono essere cause esterne, ambientali (rumori, caldo eccessivo, fastidio creato dal /dalla partner..) o cause interne (esempio il mioclono notturno, sindromi dolorose o le apnee) a rendere difficile il buon riposo. Sicuramente l'alimentazione può influenzare il sonno.

Le consiglio di prediligere cibi ricchi di **carboidrati** (pasta, dolci secchi) che favoriscono l'addormentamento ed evitare invece quelli **piccanti** (con pepe, paprika) che allungano la latenza di addormentamento.

In generale i **cibi molto salati** come capperi, olive farcite, patatine fritte, sarde sotto sale vanno evitati alla sera, poiché potrebbero creare risvegli legati alla sete.

L'alcool, anche se viene spesso utilizzato per favorire l'addormentamento, in realtà riduce la quantità di sonno profondo (quello chiamato stadio 3 e 4 non-REM) ed aumenta i risvegli durante la notte.

Via libera, invece, a una **tisana calda di tiglio e melissa**, prima di dormire: si può così facilitare un "condizionamento" positivo che rilassando il soggetto, rende possibile l'addormentamento.

Infine, consiglio di evitare l'uso del computer nelle due ore prima di andare a letto, e di dormire in un ambiente buio: infatti la luce inibisce il rilascio di melatonina, ormone che entra in gioco nel favorire l'addormentamento.