MELATONINA AI PASTI

I cibi da preferire per aiutare l'organismo a sintetizzare la giusta dose dell'ormone che regola i ritmi del sonno-veglia

di **Francesca Soccorsi**

Utilizzata per attenuare gli effetti del jet lag, la melatonina è anche un ottimo rimedio se hai il riposo disturbato da frequenti risvegli notturni o difficoltà di addormentamento, perché aiuta a regolare il ritmo circadiano. «Viene in gran parte prodotta dall'organismo soprattutto nelle ore di buio, mentre la sua secrezione cala all'avvicinarsi dell'alba, tanto da costituire la nostra sveglia biologica», spiega Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto. «Esistono poi alcuni cibi che contengono naturalmente questo ormone o ne stimolano la sintesi». Vediamo quali.

DOVE LA TROVI

«La melatonina è contenuta prevalentemente in alimenti di origine vegetale, come l'avena, il mais, le mandorle, il cacao, alcuni ortaggi, tra cui pomodori e cavoli, e frutta, come per esempio mele, ananas e arance», prosegue la nostra esperta. «Ma anche le banane, la lattuga e i cereali integrali aiutano a regolare il sonno, perché apportano triptofano, amminoacido che favorisce la secrezione endogena di melatonina».

QUANTA TE NE SERVE

«Per contrastare l'insonnia e i risvegli notturni servono almeno 0,5 mg al giorno di melatonina. Le dosi contenute negli alimenti sono assai lontane da tale valore, tuttavia secondo diversi studi una dieta ricca di cibi che la contengano (vedi sotto, ndr) e che ne favoriscano la produzione da parte dell'organismo è di grande aiuto», afferma la nutrizionista. «Per esempio, con una banana del peso di circa 200 g si aumenta del 130% la concentrazione di melatonina nel sangue. Inoltre, le ricerche hanno chiarito che nei vegetariani i suoi valori sono decisamente superiori rispetto agli onnivori (+20%), proprio perché i cibi vegetali ne costituiscono una fonte importante. Detto questo, ci sono poi casi in cui risulta comunque indispensabile ricorrere agli integratori».

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI
Nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto

Tel. 02-70300159
19 gennaio ore 11-12

I 4 alimenti dove ne trovi di più

La melatonina viene misurata nei cibi in picogrammi: poiché ne servono 500 milioni per arrivare ai 0,5 mg necessari ogni giorno contro l'insonnia, è ovvio che la dieta da sola non basta. Però aiuta: ecco cosa preferire.

1

AVENA
Contiene circa 1.700 picogrammi di melatonina per grammo: con una porzione di fiocchi di avena da 40 g ti assicuri 68.000 picogrammi di melatonina.

2

MAIS
Contiene circa 1.400 picogrammi di melatonina per grammo, quindi con 1 porzione da 80 g di mais assumi 112.000 picogrammi di melatonina.

3

POMODORI
Non solo i frutti, ma anche la polpa pronta e la passata contengono 600 picogrammi per grammo: con 1 porzione da 200 g ti garantisci 120.000 picogrammi di melatonina.

4

RAVANELLI
Contengono circa 500 picogrammi di melatonina per grammo: con una porzione da 100 g assumi 50.000 picogrammi di melatonina.