DORMIRE BENE

CRAMPI NEL SONNO, ADDIO

Con il caldo, è facile svegliarsi di soprassalto con una contrazione improvvisa. Ecco come prevenire a tavola questo disturbo fastidioso

di **Francesca Soccorsi**

In estate può capitare di dover combattere con i crampi alle gambe, un disturbo che spesso compromette il riposo notturno: il grande caldo, infatti, provoca disidratazione e perdita di alcuni importanti minerali come il potassio e il magnesio e, tra le conseguenze, ci sono proprio gli spasmi muscolari. Ma a tavola puoi risolvere il problema, come ti spiega Sara Ciastellardi, medico omeopata e nutrizionista a Livorno, Pisa e Grosseto.

LA SCELTA DELL'ACQUA

«Quando fa molto caldo, può essere utile sostituire l'acqua del rubinetto con una minerale ricca di sali. Punta su quella magnesiaca, con un tenore di magnesio superiore a 50 mg/l (trovi le indicazioni in etichetta) e nella quale il potassio non sia inferiore a 15 mg/l», suggerisce la nutrizionista.

FAI IL PIENO DI MAGNESIO

«L'alimentazione moderna, ricca di cibi industriali e povera di vegetali, è spesso carente di magnesio. Eppure è un minerale indispensabile, del quale si può fare scorta consumando frutta secca (mandorle, pinoli, semi di zucca, di sesamo e di girasole) e ortaggi a foglia verde, come le bietole, ma anche i cereali integrali e il cacao», continua il medico omeopata.

QUI TROVI IL POTASSIO

«Ne sono ricchi spinaci, pomodori, carote, sedano, cipolla e frutti come banane, albicocche e kiwi, legumi quali soia e fagioli e la frutta secca a guscio, per esempio i pistacchi e le noci. C'è anche nel pesce azzurro, nei molluschi e nella carne bianca», suggerisce il medico omeopata.

UN AIUTO DALLA NATURA

Infine, puoi integrare la dieta con alcune tisane che, in questa stagione, sono ottime anche se consumate fredde: «Il rosmarino previene gli spasmi muscolari, mentre il luppolo e la melissa li calmano», conclude l'esperta.

Occhio alla sindrome delle gambe senza riposo

Si tratta di un disordine neurologico del sonno che colpisce circa il 10% delle persone. I sintomi? «Bruciore, formicolio o prurito agli arti inferiori che provocano un irrefrenabile bisogno di muoversi. La causa non è nota, però in quasi un quarto dei casi è secondaria alla carenza di alcune sostanze, in particolare il ferro, la vitamina B12, il calcio e, anche in questo caso, il magnesio (di cui abbiamo parlato sopra). Possiamo combatterla con una dieta corretta», afferma Sara Ciastellardi. Ecco cosa bisogna mangiare.

✓ LA B12
Si trova nei cibi di origine animale, quindi nella carne, nel pesce, nelle uova e nei latticini. Ma è anche nei cereali integrali e nei legumi.

✓ IL FERRO
Fra gli alimenti più ricchi di ferro ci sono la carne rossa, i legumi e le verdure a foglia verde, da consumare in abbinamento al succo di limone, che ne accentua la biodisponibilità.

✓ IL CALCIO
È un minerale ben assimilabile: è presente nelle acque minerali calciche (tenore di calcio >150 mg/l), nelle bietole e negli spinaci.

Consulta gratis il nostro esperto

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

Tel. 02-70300159
22 agosto
ore 12-13

AGF