DORMIRE BENE

COSA C'È PER CENA?

Un cattivo riposo può dipendere anche dal menu serale. Con l'aiuto della nutrizionista scopri i cibi a rischio e le alternative da preferire

di **Francesca Soccorsi**

Consulta gratis il nostro esperto

SARA CIASTELLARDI

Nutrizionista e omeopata a Livorno, Grosseto e Pisa

Tel. 02-70300159
20 dicembre
ore 11-12

Non fare solo attenzione al caffè. Ci sono anche altri cibi che, specie se consumati la sera, possono peggiorare la qualità del riposo. E alcuni sono davvero "insospettabili". Con l'aiuto della dottoressa Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Grosseto e Pisa, scopriamo i 4 peggiori e le alternative valide per tenere alla larga l'insonnia.

No

WURSTEL

Contengono moltissimi lipidi che allungano i tempi di digestione, rendono difficile addormentarsi e favoriscono il russamento. In più, i grassi stimolano la produzione di acidi nello stomaco: quindi, coricandosi, è facile avvertire fastidiosi bruciori.

ORZO INTEGRALE

I cereali integrali non vanno consumati a cena, perché la loro assimilazione comporta un alto dispendio calorico. Il che causa a sua volta un innalzamento della temperatura corporea proprio nel momento in cui dovrebbe fisiologicamente ridursi, cioè quando si va a dormire.

CARNE ROSSA

I cibi altamente proteici rallentano la digestione ed espongono al rischio di reflusso gastrico. La carne rossa, poi, è fonte di tirosina, amminoacido che aumenta la secrezione di adrenalina, ormone dagli effetti eccitanti, da cui possono dipendere frequenti risvegli notturni.

FRUTTA SECCA

La frutta secca tostata contiene troppo sale, che di notte fa venire sete ed è così causa di risvegli. Mangiare cibi ricchi di fibre e poveri d'acqua, come le albicocche disidratate e i fichi secchi, favorisce invece la produzione di gas intestinali, con il rischio di rigirarsi per il fastidio nel letto.

Sì

MOZZARELLA LIGHT

La mozzarella è ricca di caseina, proteina che sazia a lungo senza appesantire. Sceglila in versione light per non assumere troppi grassi che rallentano la digestione. In più, contiene folati, sostanze utili alla sintesi di melatonina, ormone che favorisce l'addormentamento.

RISO THAI RAFFINATO

Il consumo di alimenti ad alto indice glicemico, come il riso, migliora la qualità del riposo, perché stimola la produzione di triptofano, un eccellente induttore del sonno. La varietà thai vanta un indice glicemico tra i più alti nella sua categoria (100): è quindi efficace contro nervosismo e insonnia.

TACCHINO

Contiene quantità elevate di triptofano, l'aminoacido che favorisce la sintesi della serotonina, il neurotrasmettitore che induce sonno e buonumore. La dose consigliata è un quarto di grammo: cioè il quantitativo presente in 85 g di tacchino.

KIWI

Consumare due kiwi un'ora prima di andare a dormire riduce del 35% i tempi di addormentamento e del 42% la frequenza di microrisvegli. Contengono serotonina e magnesio, minerale che rilassa corpo e mente. Poi, hanno tanta vitamina C, utile per favorire la digestione.