

Con afa aumenta l'insonnia, ecco menu giusto

News

Inviato da : Adriana Abussi

Pubblicato il : 27/3/2024 8:20:00



Con l'arrivo di Minosse, terzo anticlone africano, l'afa record durante la notte sta tenendo svegli circa dodici milioni di italiani. "Per battere il grande caldo e garantirsi notti più¹ tranquille" importante non sbagliare l'alimentazione" afferma la Coldiretti che, in aiuto ai tanti che soffrono di insonnia, ha stilato un vademecum degli alimenti utili per conciliare un buon sonno e di quelli da evitare, soprattutto la sera, come cioccolato, cacao, caffè² e the per la presenza della caffeina, oltre ai superalcolici che inducono un sonno poco ristoratore, con risveglio all'alba.



ma anche patatine in sacchetto, salati e piatti nei quali è stato utilizzato dado da cucina. Anche gli alimenti in scatola, così - in voga quando la consorte o i genitori sono fuori casa, sarebbero da limitare per l'eccesso di sodio e di conservanti.

Esistono invece cibi - evidenzia la Coldiretti - che aiutano a crollare tra le braccia di Morfeo: innanzitutto pasta, riso, orzo, pane e tutti quelli che contengono un aminoacido, il triptofano, che favorisce la sintesi della serotonina, fonte di benessere e rilassamento.

Bene nella dieta serale anche a legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi e yogurt. La serotonina aumenta con il consumo di alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce di stagione mentre tra le verdure al primo posto la lattuga seguita da radicchio, cipolla e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno. Un bicchiere di latte fresco caldo, giusto prima di andare a letto, oltre a diminuire l'acidità gastrica che può interrompere il sonno, fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita.

Infine, un dolcetto ha un'azione antistress, così come infusi e tisane dolcificati col miele. Col caldo, sottolineano nutrizionisti ed esperti, è fondamentale il reintegro dei liquidi. Il sudore è composto principalmente da acqua ma contiene anche vari minerali, che è bene reintegrare. La bevanda da preferire è l'acqua, ma molto utili sono anche latte, yogurt, frutta e spremute di frutta, gelati, minestre di verdura, bibite con o senza zucchero, conclude Marcello Ticca, vicepresidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

A