



Nicola Sorrentino,  
medico chirurgo  
specialista in Scienza  
dell'alimentazione e Dietetica

## La cena del buon riposo

*Una salutare dormita è uno dei pilastri fondamentali del benessere. Ed è influenzata anche da ciò che mettiamo nel piatto la sera. Impariamo le corrette abitudini alimentari (e non andiamo a letto a stomaco vuoto)*

efficienza del sonno. Poi ci sono cereali integrali e legumi, ricchi di triptofano, un amminoacido precursore della serotonina e della melatonina. Mentre riso integrale, avena, farro e ceci aiutano a favorire un rilascio graduale di energia e sostengono un sonno più stabile. Latte, yogurt e formaggi freschi apportano calcio e triptofano. Alcuni studi confermano che il calcio favorisce l'utilizzo del triptofano per la sintesi della melatonina (*Journal of Sleep Research*). Pesce azzurro e uova sono ottime fonti di vitamina D e acidi grassi omega-3, che migliorano la produzione di serotonina.

In generale, una cena leggera, bilanciata e consumata almeno due ore prima di coricarsi è la regola d'oro. Un piatto ideale per la sera potrebbe essere riso integrale con verdure, una porzione di pesce o legumi, seguito da un frutto come il kiwi.

### 1 Quali cibi influenzano positivamente il riposo notturno?

Negli ultimi anni, la ricerca scientifica ha confermato che esiste un legame stretto tra sonno, alimentazione e stile di vita. Alcuni alimenti favoriscono il rilassamento e la produzione di melatonina e serotonina, ormoni che regolano il ritmo sonno-veglia. Frutta secca a guscio e semi quali mandorle, noci e semi di zucca contengono magnesio, minerale che rilassa la muscolatura e riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Anche la frutta fresca, in particolare ciliegie, kiwi e banane sono indicati. Le ciliegie contengono naturalmente melatonina, mentre il kiwi è ricco di antiossidanti e serotonina. Uno studio pubblicato su *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* ha mostrato che mangiare due kiwi prima di dormire migliora durata ed


### 2 Quali alimenti bisogna evitare prima di andare a letto?

Ci sono alimenti e abitudini che disturbano il sonno. I principali colpevoli sono la caffeina e la teina, presenti non solo in caffè e tè, ma anche in bevande energetiche, cola e cioccolato fondente. La caffeina blocca i recettori dell'adenosina, una sostanza che induce il sonno.

Poi c'è l'alcol che può dare una sonnolenza iniziale, ma altera le fasi del sonno profondo e provoca risvegli notturni. Anche gli zuccheri semplici, dolci e snack raffinati, causano picchi glicemici che stimolano adrenalina e cortisolo, interferendo con il rilassamento. Pasti abbondanti o grassi (soprattutto di origine animale) prima di dormire rallentano la digestione e aumentano la temperatura corporea, rendendo più difficile addormentarsi.

### 3 Miti da sfatare (o da confermare) a proposito di sonno?

Tra i miti da sfatare, il più comune è quello di bere un bicchiere di latte caldo prima di dormire. Mito o verità? In parte verità: il latte contiene triptofano e calcio, che favoriscono la produzione di melatonina, ma le quantità sono modeste. L'effetto rilassante deriva anche dal calore della bevanda, che aiuta a distendere corpo e mente.

Altro mito comune è quello che un bicchiere di vino concilia il sonno. Falso. L'alcol può favorire l'addormentamento, ma frammenta il sonno profondo e aumenta i risvegli notturni. Infine, c'è chi salta la cena per dormire meglio. Anche questo è un errore: la fame stimola la secrezione di cortisolo, disturbando il riposo. Meglio un piccolo spuntino a base di carboidrati complessi (una fetta di pane integrale o una banana) piuttosto che andare a letto a stomaco vuoto. Il sonno non dipende solo da cosa mangiamo, ma anche da come viviamo la giornata. Esporsi alla luce naturale al mattino, fare attività fisica moderata e limitare l'uso di dispositivi luminosi la sera aiuta a mantenere in equilibrio il ritmo circadiano. Anche rispettare orari regolari e concedersi un momento di relax prima di dormire (una tisana, qualche pagina di un libro, o qualche minuto di respirazione lenta) può migliorare notevolmente la qualità del riposo. Concludendo mangiare bene non serve solo per restare in forma, ma anche per dormire meglio. Una dieta equilibrata, ricca di alimenti freschi, integrali e vari, è uno dei modi più semplici e naturali per sostenere il nostro "orologio biologico". 

© RIPRODUZIONE RISERVATA