

## La dieta che combatte l'insonnia

di [Valentina Cirillo](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Dormire poco e male la notte può causare scompensi all'equilibrio psicofisico influenzando la qualità delle nostre prestazioni. Spesso uno dei motivi che provocano l'insonnia nasce a tavola ed è dato da una cena abbondante o per l'assunzione di cibi e bevande che contengono azioni eccitanti. Pertanto una delle soluzioni al problema sicuramente può essere rappresentata da una corretta [alimentazione](#) costituita da cibi ricchi di **triptofano**, attivatore della **serotonina**, ammina biologica presente nel sangue oltre che nella mucosa intestinale, nell'epifisi e nella muscolatura liscia.

### L'alimentazione che aiuta a dormire

Negli ultimi vent'anni diverse sono state le inchieste condotte nei paesi occidentali da cui è emerso che un terzo della popolazione adulta ha un sonno disturbato. Tra i disturbi lamentati dai soggetti studiati abbiamo senz'altro la difficoltà a prendere sonno, i risvegli frequenti durante tutta la notte e la breve durata del sonno. Anche la sonnolenza diurna o un sonno non riposante possono causare un'irregolare durata del sonno. In particolare secondo un sondaggio condotto in Italia dal Centro del Sonno dell'Istituto Scientifico di Milano, è emerso che circa il 35% della popolazione che ha un'età superiore ai 14 anni presenta sintomi di [insonnia](#) con frequenza proporzionale all'età. Senza dubbio una corretta alimentazione aiuta chi soffre di [insonnia](#). La serotonina secreta dal triptofano e contenuta in carne, latticini, patate, uova e cereali integrali rappresenta un sonnifero naturale per il cervello. Un rimedio che aiuta a prendere sonno è rappresentato da una tazza di latte caldo prima di andare a letto. Gli esperti assicurano che funziona tale bevanda se assunta calda, contiene caso morfina. Se invece la causa dell'insonnia è lo [stress](#), bisogna consumare i pasti con tranquillità con una masticazione regolare e lenta. In questo modo si consentirà una degustazione migliore del cibo ma soprattutto una maggiore sazietà oltre a facilitare i processi digestivi.

### I cibi della serenità

Gli alimenti contenenti le **vitamine** del gruppo **B** sono fondamentali per il corretto funzionamento del sistema nervoso. I principali cibi contenenti le vitamine necessarie per il [benessere](#) psicofisico della persona sono il lievito di birra, i legumi, il fegato, la frutta secca e i cereali integrali. La frutta dolce e quella di stagione aiuta a aumentare la serotonina aiutando a prendere sonno. Anche i **carboidrati** e la **vitamina C** aiutano a stabilire l'equilibrio del nostro sistema nervoso. Il **magnesio** lo ritroviamo in abbondanza negli ortaggi e in particolare nei pomodori, nelle carote e nei fagiolini e nella verdura come la lattuga, il radicchio rosso, l' [aglio](#), la rape e i [cavoli](#). L'effetto del [pesce](#) azzurro, invece, funge da antidepressivo. Le spezie, infine, ci vengono in aiuto con un effetto calmante. Tra le più efficaci abbiamo la maggiorana e la melissa. Una tisana invece, aiuta a calmare l'ansia e a tenere basso il livello di [stress](#) che i quotidiani ritmi di vita ci portano ad accumulare.

### Le dieci regole per un sonno tranquillo e sereno

Per non faticare a prendere sonno e dormire bene è consigliabile seguire dieci buone regole. 1) Bisogna cenare almeno tre ore prima di andare a letto con lo stomaco non troppo pieno. 2) E' consigliabile non

stazionare sul letto quando si cena. 3) E' consigliabile evitare l'assunzione di cibi troppo [grassi](#) e ricchi di spezie limitando anche il consumo di [sale](#). 4) Non consumare cibi e bevande dall'effetto diuretico. In questo modo si evita di svegliarsi nel cuore della notte per lo stimolo di urinare. 5) Non assumere sostanze eccitanti e contenenti caffeina alla sera. Evitare, inoltre, di fumare prima di andare a dormire e di assumere sostanze contenenti alcool che causano la frammentazione del sonno. 6) Prima di andare a letto è consigliato assumere una bevanda come il latte caldo o una tisana calmante. In questo modo si creano le condizioni favorevoli per un sonno continuo e duraturo durante tutta la notte. 7) E' utile prima di andare a letto assumere un supplemento di magnesio. Attenzione allo yogurt. In alcuni soggetti favorisce l'insonnia. 8) E' possibile ricorrere a rimedi naturali come l'omeopatia, l'aromaterapia e la fitoterapia. 9) Evitare l'assunzione di farmaci che creano dipendenza e che possono provocare insonnia ( antistaminici, cardiovascolari, antiemetici ). 10) Come ultima spiaggia possono essere assunti sonniferi e barbiturici dietro prescrizione del medico. E' consigliabile, tuttavia, non abusare di tali sostanze. L'assunzione prolungata può portare ad assuefazione e a gravi effetti collaterali.

Valentina Cirillo