

## UNA CENA "BIANCO-LATTE" CONTRO LE NOTTI IN BIANCO!

Colpi di sonno di giorno e insonnia di notte? Non allarmatevi, è una normale reazione dell'organismo quando le temperature salgono e il calore del sole incomincia a farsi sentire. Il rimedio è a portata di mano, o meglio a portata di tavola.

**Ecco come la cena giusta aiuta a ritrovare l'equilibrio!**

**di SAMANTHA BIALE**

nutrizionista-diet coach e giornalista

Alzi la mano chi non ha mai provato quell'indefinito senso di torpore primaverile che colpisce all'improvviso, magari alla scrivania dell'ufficio o in autobus mentre torniamo a casa. Ma, a meno che non ci si addormenti nell'attesa di un fax o non ci si ritrovi al capolinea del tram quando la fermata giusta era prevista mezz'ora prima, non c'è nulla di cui preoccuparsi! Anzi. I dati scientifici rivelano che riposarsi di più in queste settimane sarebbe indispensabile per sincronizzare l'orologio biologico momentaneamente sfasato dalla maggior quantità di luce, dall'aumento delle temperature e dall'entrata in vigore dell'ora legale. Peccato però che, in genere, la sonnolenza primaverile sopraggiunga di giorno, quando non tutti possiamo concederci il lusso di una meritata pennichella, e di contro arrivi l'insonnia la notte, quando invece vorremmo dormire...

### INSONNIA DA STRESS? PIÙ CALCIO E MAGNESIO

Se alla base dell'insonnia c'è anche una forte componente di stress, bisogna sostenere il sistema nervoso con l'alimentazione giusta. Tra i minerali indispensabili a questo compito ci sono il **CALCIO** (latticini in genere, frutta secca, rucola, radicchio, calamari, acciughe, pepe nero prezzemolo, salvia, rosmarino e basilico) e il **MAGNESIO** (pane e cereali integrali, cioccolato amaro, frutta secca, fagioli, ceci, carciofi, biette, spinaci, grana e parmigiano).



### DORMIRE FA BENE AL CERVELLO, AL CUORE E PROTEGGE DALLA DEPRESSIONE

Le statistiche dicono che **14 milioni di italiani fanno fatica a dormire bene**. Un vero problema perché il sonno è, di fatto, il **ricostituente naturale più potente di cui disponiamo** per compensare gli effetti dello stress e rinforzare il sistema immunitario, assicurandoci una vita più longeva.

Tra le tante importanti funzioni del sonno c'è anche lo *smart forgetting* - letteralmente dimenticare in modo intelligente - ovvero il processo naturale che consente al cervello di 'resettarsi', come rivela una recentissima ricerca dell'Università del Wisconsin, pubblicata sulla rivista Science: **durante il sonno, le sinapsi si rimpiccioliscono del 20% perché si liberano delle informazioni "inutili", lasciando nuovo spazio a disposizione**. Ma non è tutto.

Dormire ha effetti benefici sul cuore e sull'apparato cardiovascolare: uno studio pubblicato sull'European Journal of Preventive Cardiology ha dimostrato che riposare bene per almeno 7 ore a notte, seguendo un'alimentazione equilibrata (senza fumo di sigaretta), **diminuisce del 57% il rischio di malattie cardiovascolari e del 67% di incorrere in infarto o ictus**.

Tra i benefici apportati da un buon sonno ci sono anche quelli sull'umore: secondo uno studio della Columbia University of New York si **riduce del 70% il rischio di incappare in depressione**.

- 02 CHI DORME POCO INGRASSA PIÙ FACILMENTE! • BIMBI PIÙ GRASSI E IPERATTIVI SE NON RISPETTANO LE GIUSTE ORE DI SONNO • ADOLESCENTI: MENO SONNO, PIÙ CIBO SPAZZATURA
- 03 PER DORMIRE BENE SERVE LA CENA GIUSTA! • PER CHI NON HA PROBLEMI DI LINEA: PASTA AL FORMAGGIO O BURRO E SESAMO • PER CHI È A DIETA: FORMAGGI FRESCI E LAT-TUGA
- 04 IL LATTE PRIMA DI DORMIRE: SONNIFERO NATURALE

## CHI DORME POCO INGRASSA PIÙ FACILMENTE!

Rispetto a chi dorme in media sette ore a notte, le persone che dormono meno ingrassano più facilmente. È quanto rivela un ampio studio condotto dalla Case Western Reserve University di Cleveland (1) che ha monitorato il rapporto tra ore di sonno e peso corporeo. **Le donne che dormono 5 ore o meno per notte presentano una probabilità del 32% maggiore di aumentare di peso e del 15% di diventare obese.**

E se le ore di sonno arrivano a 6? Rispetto alle donne che dormono 7 ore, c'è sempre un gap negativo: le probabilità di ingrassare arrivano al 12% e del 6% di rischio obesità.

Negli ultimi 10 anni, altri studi epidemiologici e di laboratorio hanno confermato che **dormire poco, a lungo andare, può favorire l'aumento di peso e predisporre all'obesità.** Tutti concordano sul fatto che la carenza di sonno protratta nel tempo provochi diverse alterazioni endocrine e metaboliche come la riduzione della tolleranza al glucosio e della sensibilità all'insulina (7), e l'aumento delle concentrazioni serali di cortisolo. Nello specifico, la privazione del sonno fa abbassare nel sangue il livello della leptina, una proteina in grado di controllare il senso di sazietà, aumentando contemporaneamente il livello di grelina che, invece, aumenta l'appetito (2). Non a caso, chi d'abitudine non dorme a sufficienza, durante la giornata ha una maggiore sensazione di fame.

A creare il disagio contribuisce anche il cortisolo, detto anche "ormone dello stress", che come effetto collaterale fa aumentare la glicemia, la pressione sanguigna e il peso corporeo. Visto che il livello di cortisolo nel sangue tende a diminuire durante la notte e ad aumentare al risveglio, chi dorme poco, in teoria, tende a ingrassare perché non ha il tempo di riportare l'ormone ai livelli minimi.

Ultimo fattore da tenere in considerazione, ma non per questo meno importante, è la produzione notturna di GH, l'ormone della crescita che, in condizioni di sonno perfetto, promuove l'equilibrio ottimale tra grasso corporeo e massa muscolare. Insomma, il concetto è chiaro: bisogna cercare di riposare a sufficienza e bene, se si vuole stare in linea!

## BIMBI PIÙ GRASSI E IPERATTIVI SE NON RISPETTANO LE GIUSTE ORE DI SONNO

I pediatri raccomandano dodici ore di sonno a 18-36 mesi, undici ore di sonno per i bambini fino ai 5 anni, dieci ore dai 5 ai 10 anni e nove ore per i più grandi. Togliendo dalle statistiche i comuni problemi passeggeri come il dolore per i primi dentini e la pipì a letto che compromettono il sonno in alcune fasi della crescita, i genitori "moderni" sono eccessivamente elastici su queste raccomandazioni. Un errore importante poiché un riposo notturno insufficiente può incidere sul benessere dei piccoli. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Montreal (3) ha, infatti, rilevato come i **bambini che non dormono abbastanza hanno più possibilità - rispetto ai loro coetanei - di diventare obesi.**

Sul campione di 1138 bambini preso in esame, il 26% che non rispettava le ore di sonno raccomandate per la propria età, era in sovrappeso; il 18,5% prossimo all'obesità e il 7,4% già obeso.

La correlazione tra sonno insufficiente e sovrappeso sembra seguire lo stesso meccanismo riscontrato negli adulti ovvero l'alterata secrezione ormonale: **quando dormiamo meno del dovuto, lo stomaco produce maggiori quantità di grelina che stimola l'appetito e diminuisce la produzione della leptina dall'azione contraria.**

Secondo lo stesso studio americano, la mancanza di sonno potrebbe portare i bambini a diventare iperattivi. I dati parlano chiaro: **il 22% dei bambini che a due anni e mezzo dormiva meno di 10 ore, a sei anni soffriva di iperattività.** Si tratta di un effetto ben noto ai genitori: **se, da adulti, la mancanza di riposo si traduce in sonnolenza, nei bambini crea eccitazione!**

Un ultimo dato interessante messo a fuoco dallo studio riguarda le capacità cognitive. Ai bambini è stato chiesto di fare un disegno: il 41% dei bambini a cui mancava il giusto sonno aveva disegnato al peggio delle proprie capacità, mentre tra i bimbi che dormivano 10 o 11 ore per notte solo il 19% aveva eseguito male il compito assegnatogli.

Uno altro studio statunitense (4) ha esaminato la correlazione tra le ore di sonno di un gruppo di 785 bambini con il loro peso, dimostrando come i **bambini che dormono poco abbiano un maggiore indice di massa corporea (BMI) e un'aumentata circonferenza della vita** rispetto a chi rispetta le giuste ore di sonno. I bambini che dormono meno di 8 ore raddoppiano il rischio di diventare obesi, anche indipendentemente da altri fattori. Morale? Una bella risata e un lungo sonno sono le migliori cure nel libro del medico, recita un noto proverbio irlandese! Per i bambini, ancora di più. Secondo la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale per ogni ora di sonno in più, il rischio di sovrappeso e obesità risulta ridotto in media del 9%.

## ADOLESCENTI: MENO SONNO, PIÙ CIBO SPAZZATURA

Lo studio europeo HELENA (6) condotto su 3.311 adolescenti provenienti da 10 Paesi europei tra cui l'Italia, ha rilevato che gli "short sleepers" ovvero i ragazzi e le ragazze che tendono a dormire meno di 8 ore per notte, hanno, in genere, un Indice di Massa Corporea (BMI) più elevato, ma anche un aumento dell'appetito in particolare verso i cibi ad alto contenuto di grassi e carboidrati come patatine, pizza e panini con hamburger.





## PER DORMIRE BENE SERVE LA CENA GIUSTA!

La battaglia per conquistare il riposo perfetto parte dalla cena ovvero l'ultimo pasto della giornata che il nostro organismo metabolizza. Una scelta oculata dei cibi può aiutare a superare l'insonnia molto più di un sonnifero o, comunque, in modo decisamente più fisiologico. Importante è cenare circa 3 ore prima di andare a letto per evitare che i processi digestivi in corso compromettano la qualità del sonno. Guai a saltare la cena: l'ipoglicemia può ostacolare l'addormentamento!

Chi ha problemi con il sonno non dovrebbe mai farsi mancare un apporto adeguato di triptofano, precursore della melatonina e della serotonina che predispongono al riposo e regolano il sonno. Il fabbisogno di un adulto è di circa 250 mg al giorno. Tra i cibi naturalmente ricchi di triptofano ci sono le patate, i latticini (vedi box a pag.5) e i cereali, in particolare orzo e avena che apportano anche buone quantità di magnesio dall'azione equilibrante sull'umore.

### PER CHI NON HA PROBLEMI DI LINEA: PASTA AL FORMAGGIO O BURRO E SESAMO

Per chi non ha problemi di peso, l'ideale è **cenare abitualmente con un primo piatto** poiché i carboidrati complessi migliorano il trasporto del triptofano verso il cervello. Un ottimo piatto unico "soporifero" è costituito da una porzione di pasta con verdure, condita con 2 cucchiaini abbondanti di grana o parmigiano, oppure una fettina di formaggio saporito come il gorgonzola che, a differenza di quanto molte persone credano, è particolarmente digeribile grazie all'azione svolta (durante la produzione) da fermenti e muffe. Bene anche un piatto di pasta condito con un fiocco di burro usato a crudo e una spolverata di semi di sesamo tostati che apportano il trio vincente di nutrienti del buon sonno, ovvero magnesio, calcio e triptofano.

**Pareri contrastanti riguardano, invece, l'utilizzo di una spolverata di peperoncino rosso:** secondo alcuni studi, potenzierebbe l'effetto soporifero della pasta poiché ottimizza i tempi digestivi (la capsaicina favorisce la produzione di succhi gastrici), e promuove il rilascio di ossitocina. Secondo altri, come lo studio pubblicato recentemente su *The International Journal Of Psychophysiology* svolgerebbe, invece, un'azione disturbatrice per la sua azione vasodilatatrice: aumenta la temperatura del corpo quando, invece, per addormentarsi, si dovrebbe abbassare. In questi casi la prova empirica e personale rimane la via più indicata.



### PER CHI È A DIETA: FORMAGGI FRESCHI E LATTUGA

Siccome la carne è sconsigliata per le persone che hanno problemi con il sonno, i **formaggi possono rappresentare un secondo piatto alternativo perfetto:** apportano il triptofano e il calcio che, secondo uno studio condotto dallo Human Nutrition Research Center (North Dakota) favorisce la produzione di melatonina.

**Per una cena nutriente e soporifera, adatta anche a chi vuole dimagrire (apporta circa 500 calorie) ecco il menù:** 100 grammi di formaggio fresco, una fetta di pane alla soia e un abbondante contorno di vegetali conditi con extravergine e limone. La verdura è essenziale perché scongiura il deficit di magnesio che induce un sonno leggero, con diverse interruzioni.

Particolarmente consigliabile è la **lattuga**, il vegetale soporifero per eccellenza, grazie alla presenza di **lattucario**, un blando ma efficace sedativo naturale! Chi ha il coraggio di 'osare' può aggiungere all'insalata una spolverata di lievito di birra che, essendo ricco di vitamine del gruppo B, combatte l'irritabilità.

Il triptofano dei latticini gioca un ruolo interessante non solo per favorire un sonno ristoratore, ma **anche nel controllo del peso** poiché la serotonina regola anche il desiderio di cibo e il senso di sazietà.

Il triptofano è contenuto in buone quantità anche nei latticini a minor contenuto di calorie come la ricotta e la mozzarella light che possono essere scelti per una dieta a ridotto contenuto calorico, per andare incontro alla bella stagione in forma!



## IL LATTE PRIMA DI DORMIRE: SONNIFERO NATURALE

Alzi la mano chi non ha mai fatto ricorso a una bella scodella di latte tiepido per prendere sonno! **Nel latte, oltre al triptofano, sono presenti altre sostanze calmanti capaci di attenuare nervosismo ed eccitazione che possono minare la qualità del sonno, come il calcio.** Discorso a parte meritano le **casomorfine** ovvero una particolare classe di **peptidi**, derivanti dalla digestione delle proteine del latte, dotate di una capacità stimolante sui recettori oppioidi e per questo motivo, utili per favorire il riposo notturno.

Un cucchiaino di miele e un paio di biscotti integrali ne rafforzano l'azione perché una piccola quota di zuccheri semplici fa salire più rapidamente il livello di serotonina (non è un caso, infatti, che per calmare un bimbo capriccioso si ricorra a un dolcetto!).

Sebbene non esista un dato certo, il momento ideale per bere una tazza di latte è di un'ora prima di andare a letto. Preferibilmente caldo-tiepido perché anche il calore svolge un modesto ruolo rilassante.

Per chi è intollerante al latte, l'alternativa è il latte **delattosato** che ha gli stessi benefici del latte sull'induzione del sonno.

Per chi è a dieta meglio optare per il **latte scremato** (36 calorie per 100 ml) o **parzialmente scremato** (45 calorie).

### DONNE E ANZIANI, PIÙ SENSIBILI AL CAMBIO DI STAGIONE

Statisticamente sembrano le donne ad essere le più vulnerabili a un cattivo sonno, probabilmente per la fisiologica **ciclicità ormonale** che le rende maggiormente sensibili ai cambiamenti climatici, di luce e temperatura. Risultato? Con l'arrivo dei primi tepori, molte donne (dopo i 50 anni sono circa il doppio degli uomini) si ritrovano a rigirarsi nel letto.

A fare le spese con notti più difficili per il cambio di stagione sono anche gli anziani poiché **il meccanismo che regola la sincronizzazione tra organismo e cicli stagionali con il tempo si usura**, e quindi ha bisogno di maggior tempo per resettarsi. Ecco perché gli anziani, in questo periodo, sentono il bisogno di andare a dormire presto rispetto alle loro abitudini, e si svegliano prima del tempo.

### CONTENUTO DI TRIPTOFANO E CALORIE NEI LATTICINI (100 g)

	GRAMMI	CALORIE
Mozzarella vaccina	0,515	253
Pecorino	0,429	392
Fontina	0,361	343
Edamer	0,352	357 (*)
Provolone	0,345	374
Mozzarella light	0,339	165 (*)
Brie	0,322	319
Gorgonzola	0,312	324
Caprino	0,227	270 (*)
Ricotta vaccina	0,125	146
Latte parz. scremato	0,042	46
Yogurt bianco intero	0,020	66

(\*) Per questi latticini, mancano i dati ufficiali, per cui sono stati presi i valori calorici medi delle tipologie in commercio

Fonti:

- » U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24
- » Tabelle di composizione degli alimenti. CREA - Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione.

### INTEGRATORI DI MELATONINA: UTILI O NO?

La melatonina è un ormone secreto prevalentemente dalla ghiandola pineale a partire dalla serotonina e che ha la proprietà di regolare il sonno e - quando necessario - di intervenire nella correzione dei disturbi provocati dal repentino cambio dei fusi orari durante i lunghi viaggi. La produzione di questa sostanza nell'organismo comincia nelle ore serali per raggiungere il massimo nel cuore della notte e decrescere al mattino. In commercio esistono vari integratori di questa sostanza che, in Italia, non può superare 1 mg/dose. Un'importante meta-analisi ha dimostrato come i supplementi di melatonina da soli non sempre siano efficaci nel risolvere i problemi di insonnia (5).



### BIBLIOGRAFIA

- 1) **Sleeping Less Linked To Weight Gain** - American Thoracic Society - ScienceDaily, 29 May 2006. [www.sciencedaily.com/releases/2006/05/060529082903.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2006/05/060529082903.htm)
- 2) **Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index** - Shahrhad Taheri, Ling Lin, Diane Austin, Terry Young, Emmanuel Mignot - December 7, 2004 - <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>
- 3) **Associations between sleep duration patterns and overweight/obesity at age 6.** - Touchette E<sup>1</sup>, Petit D, Tremblay RE, Boivin M, Falissard B, Genolini C, Montplaisir JY. - Sleep. 2008 Nov;31(11):1507-14.
- 4) **Shorter Sleep Duration Is Associated With Increased Risk for Being Overweight at Ages 9 to 12 Years.** - Lumeng JC<sup>1</sup>, Somashekar D, Appugliese D, Kaciroti N, Corwyn RF, Bradley RH. - Pediatrics. 2007 Nov;120(5):1020-9.
- 5) **Efficacy and safety of exogenous melatonin for secondary sleep disorders and sleep disorders accompanying sleep restriction: meta-analysis.** Buscemi N, Vandermeer B, Hooton N, Pandya R, Tjosvold L, Hartling L, Vohra S, Klassen TP, Baker G. - BMJ 2006 Feb 18;332(7538):385-93. Epub 2006 Feb 10.
- 6) **Short sleep duration is associated with increased obesity markers in European adolescents: effect of physical activity and dietary habits.** The HELENA study - Garaulet M<sup>1</sup>, Ortega FB, Ruiz JR, Rey-López JP, Béghin L, Manios Y, Cuenca-García M, Plada M, Diethelm K, Kafatos A, Molnár D, Al-Tahan J, Moreno LA. - Int J Obes (Lond). 2011 Oct;35(10):1308-17. doi: 10.1038/ijo.2011.149. Epub 2011 Jul 26.
- 7) Leproult R, Van Cauter E - **Role of sleep and sleep loss in hormonal release and metabolism.** *Endocr Dev* 2010;17:11-21. doi: 10.1159/000262524. Epub 2009 Nov 24.

## L'Attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'Attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

### La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

### La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**



### [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.

### SCARICA LA NUOVA APP



## Il Comitato Scientifico

### **Dottor Umberto Agrimi**

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

### **Dottor Maurizio Casasco**

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### **Onorevole Paolo De Castro**

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

### **Avvocato Massimiliano Dona**

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

### **Professor Enrico Finzi**

(Presidente di Astra Ricerche)

### **Dottor Andrea Ghiselli**

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

### **Professor Lorenzo Morelli**

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### **Professor Erasmo Neviani**

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### **Professor Luca Piretta**

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

### **Dottor Andrea Poli**

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### **Professor Samir Sukkar**

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'Attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**

