

# ALIMENTAZIONE RAGIONATA E COMPONENTI NUTRITIVI

## MANGIARE BENE PER DORMIRE MEGLIO

\* **Iacopo Bertini**



*La scarsa “quantità” di sonno, così come anche la sua cattiva qualità, ha conseguenze psico-fisiologiche importanti, quali ansia, depressione, instabilità emotiva, rischio di diabete di tipo II, disregolazione immunitaria e tante altre che possono alterare lo stato di salute ottimale. La dieta, e alcuni alimenti, possono avere un ruolo da tener presente.*

Il sonno gioca un ruolo essenziale per mantenere un buono stato di salute, a tutte le età, eppure la cultura della medicina del sonno è estremamente carente, essendo scarse le indicazioni qualificate su come promuovere uno stato di salute attraverso il sonno.

Il numero di ore necessarie a garantirsi un sonno ristoratore è molto variabile da persona a persona: tuttavia, si ritiene che una scarsa durata del sonno (meno di 6 ore nelle 24 ore) si associ a effetti negativi sulla salute e persino ad aumentata mortalità. Ma anche dormire in maniera eccessiva (oltre 9-10 ore al giorno) può essere associato a effetti negativi sulla salute. La "quantità" ottimale di sonno nelle 24 ore, per adulti in buone condizioni di salute, in media, si ritiene che sia sulle 7-9 ore, anche se c'è una certa variabilità interindividuale. Naturalmente il numero di ore, e la qualità, di sonno necessaria varia a seconda delle età della vita: in particolare, bisognerebbe prestare attenzione al riposo dei bambini, tanto più se sono piccoli.

### Insonnia

L'insonnia viene definita come un disturbo caratterizzato da difficoltà a iniziare o mantenere il sonno, o da un sonno non ristoratore e influenza la sensazione soggettiva di benessere, fino a determinare, durante il giorno, alterazioni di tipo psichico (depressione, ansia, abuso di alcool, psicosi), cognitivo e somatico. È sicuramente il disturbo del sonno più comune, che riguarda, secondo i diversi studi, dal 10 al 30% della popolazione. Esistono diversi fattori che possono avere un impatto negativo sulla qualità e sulla quantità del sonno.

### Le cause dei disturbi del sonno

Sono state identificate diverse cause dei disturbi del sonno, che descriveremo brevemente non essendo l'argomento specifico di questo lavoro. In generale, possiamo avere:

- l'**insonnia da adattamento**: è causata da stress emotivi intensi (perdita del posto di lavoro, ospedalizzazione, ecc.) che disturbano il sonno;
- l'**insonnia psicofisiologica**: è quella forma di insonnia (a prescindere dalla causa che l'ha scatenata) che persiste anche quando i fattori scatenanti siano stati risolti, dovuta in genere all'ansia preventiva che i pazienti avvertono circa la prospettiva di trascorrere un'altra notte senza sonno;
- diverse **patologie psicologiche/psichiatriche**: in particolare disturbi dell'umore, ansia e abuso di sostanze sono spesso associate a eccessiva sonnolenza diurna e insonnia;
- le **patologie organiche**, che provocano dolore, sconcerto o che peggiorano con il movimento (artrite, cancro, ernie discali), così come le crisi epilettiche o l'apnea ostruttiva del sonno, possono causare risvegli transitori e scarsa qualità del sonno;
- **disturbi del ritmo circadiano**, come jet lag e disturbi del sonno legati a turni di lavoro;
- possiamo poi avere un'**eccessiva sonnolenza diurna**, dovuta tipicamente a vari impegni sociali o lavorativi che non permettono di dormire a sufficienza di notte;
- **disturbi del sonno farmaco-correlati**, che derivano dall'uso cronico o dall'astinenza di alcuni farmaci (alcuni anticonvulsivanti, antidepressivi, steroidi, contraccettivi orali, ecc.).

### Igiene del sonno

Veniamo ora, nello specifico, a trattare quei comportamenti legati allo stile di vita che non favoriscono il sonno, per cui si parla di "inadeguata igiene del sonno". In molti casi, infatti, i disturbi del sonno sono secondari a uno scorretto stile di vita e alimentare e/o ad alcune malattie dell'apparato digerente.

Tra i comportamenti che possono favorire i disturbi del sonno, e che è possibile "controllare" da parte del paziente, bisogna considerare:

- l'**esercizio fisico intenso**, soprattutto se svolto in tarda serata, può essere un fattore che non concilia un rapido addormentamento; al contrario, anche una scarsa attività fisica può essere un comportamento che non aiuta ad addormentarsi: per questo, si consiglia una moderata attività fisica, svolta, come orario, nel pomeriggio-sera, purché non troppo tardi;
- uno **stato di "eccitazione" eccessiva**, dovuto magari alla visione di una trasmissione televisiva emozionante nelle ore serali/notturne oppure al lavoro intenso allo schermo di un pc;
- dormire fino a **tardi la mattina**, magari per compensare l'insonnia notturna, o fare un **riposo pomeridiano** troppo prolungato, può frammentare ulteriormente il sonno durante l'arco della giornata.

### Stile alimentare e sonno

Ci sono diversi comportamenti legati allo stile alimentare e, in generale, di vita, che possono determinare disturbi del sonno. Negli ultimi anni è diventata un'abitudine diffusa, per molte persone, saltare i pasti durante la giornata e fare un unico pasto serale, molto abbondante. Per giunta, si tende a mangiare sempre più in fretta: questa mancanza di regolarità, e tranquillità, nel mangiare sono sicuramente fattori negativi. Così facendo, infatti, viene modificato il ritmo circadiano delle funzioni dei vari organi del nostro organismo, alterando la liberazione degli ormoni e dei neurotrasmettitori che regolano il ciclo sonno/veglia. Cene molto ricche di grassi e proteine, poi, rendono la digestione più difficile e lenta, provocano difficoltà ad addormentarsi e sintomi quali reflusso esofageo, acidità gastrica ed esofagea e nausea. Questa associazione tra scarsa qualità della dieta e cattiva qualità del sonno è stata rilevata in diversi studi: è bene dire, però, che ancora non è ben chiaro se sia la cattiva alimentazione o lo stile alimentare a incidere negativamente sulla qualità del sonno oppure il contrario. In pratica, si è visto che i due aspetti, spesso, vanno di pari passo: resta da capire quale sia la causa e quale l'effetto.

### Sovrappeso e sonno

Il sovrappeso, e a maggior ragione l'obesità, oltre ad avere un ruolo patogenetico importante nella malattia da reflusso gastroesofageo e nella steatosi non alcoolica, con i relativi associati disturbi del sonno, gioca un ruolo determinante nell'apnea notturna. Anche un aumento del peso corporeo "solamente" del 10% (es. da 70 a 77 kg) causa un aumento consistente della probabilità e della frequenza dell'apnea notturna. Per converso, spesso è sufficiente ridurre, anche di poco, il proprio peso corporeo per ottenere benefici immediati sulla qualità del sonno, senza bisogno di interventi o cure più impegnative.

## Alimenti, nutrienti e sonno

In questa sezione ci occuperemo del consumo di cibi e bevande, come tali, o eventualmente arricchiti di alcuni nutrienti, e quindi non di integratori specifici con ingredienti erboristici e/o nutrizionali. È bene dire subito che, nonostante ci siano diverse osservazioni aneddotiche sui possibili effetti benefici del consumo di determinati cibi sull'induzione del sonno e sulla sua qualità, le ricerche scientifiche in proposito, ben condotte, sono numericamente abbastanza scarse. La maggior parte di questi studi ha valutato la maggiore o minore presenza nel plasma di singoli nutrienti (triptofano, vitamine del gruppo B, ecc.) assunti con i cibi come tali o eventualmente arricchendo l'alimento col nutriente da valutare. Un numero inferiore di studi ha preso in considerazione invece il consumo di determinati cibi, come tali, oppure interi modelli (*pattern*) dietetici. Vediamo però quali sono stati, fino a oggi, i principali filoni di ricerca e i risultati conseguiti. Diverse ricerche hanno cercato di stabilire se ci potesse essere una relazione tra determinati nutrienti, come "precursori" metabolici, presenti nella dieta e la formazione di molecole ad azione favorente il sonno. In quest'ottica, è stato studiato, in particolare modo, il triptofano: questo aminoacido entra in competizione con altri aminoacidi neutri (valina, leucina, isoleucina, tirosina e fenilalanina) per attraversare la barriera emato-encefalica. Dal momento che nelle strutture cerebrali può essere convertito in serotonina, il precursore della melatonina (ormone che induce il sonno), sembrava ragionevole ipotizzare che una sua carenza o relativa minore presenza nella dieta rispetto agli altri aminoacidi potesse ridurre la "propensione" ad addormentarsi. Ci sono studi positivi ma sicuramente non in numero, e con una qualità metodologica, tale da poter arrivare a consigliare, in maniera specifica, il consumo di alcuni cibi.

In base allo stesso razionale, altre ricerche hanno valutato se il consumo di alimenti, relativamente ricchi di serotonina e melatonina, potessero favorire durata e qualità del sonno: in questo senso, risultati positivi si sono avuti, in un paio di studi, facendo consumare ai soggetti alcune varietà di ciliegie più aspre (tipo amarene). Seppur non sostenuto da molti studi, si ritiene che i cibi speziati e piccanti non favoriscano un buon riposo, così come un consumo eccessivo di alcool in orario serale. Stesso discorso si può fare per i formaggi stagionati e le carni insaccate e affumicate o gli alimenti inscatolati per gli alti livelli di tiramina che potrebbe non facilitare il sonno.

Se si considerano invece le classi di macronutrienti, una cena ricca di carboidrati complessi sembra possa essere un fattore positivo nel migliorare i disturbi del sonno.

## Caffè, caffeina e sonno

Un discorso a sé merita la bevanda preferita da molti. La letteratura scientifica riguardante gli effetti fisiologici che il caffè provoca sull'organismo è estremamente vasta, anche se gli studi che hanno valutato gli effetti fisiologici indotti dall'astinenza dal consumo di caffè sulla qualità del sonno non siano, percentualmente, molti. È esperienza comune che la tolleranza individuale alla caffeina sia estremamente variabile da persona a persona. In media, 3-4 tazzine al giorno sono tollerate dalla maggior parte delle persone. I dati scientifici disponibili, però, portano a consigliare ai pazienti sofferenti di insonnia o, in generale, di cattiva qualità del sonno, di astenersi dall'assumere

caffè; quindi, evitare di bere caffè, ma anche non assumere altre bevande o alimenti che possano contenere caffeina o altre sostanze "stimolanti", come tè, cioccolata, bevande "energizzanti", ecc. Tutto questo non solo prima di coricarsi o nel pomeriggio, come viene generalmente consigliato o si pensa comunemente, ma anche durante la mattina.

## Conclusioni

Al momento, come detto, non sono molti gli studi che abbiano valutato, in maniera sistematica, la relazione tra dieta/alimenti e sonno, per cui non è possibile dare consigli "definitivi". Sulla mancanza di certezza degli studi, c'è da dire che, spesso, i disturbi del sonno sono associati a stati di depressione e/o stress, per cui risulta difficile distinguere questi problemi psichici con i disturbi legati all'insonnia. A ogni modo, quel che possiamo dire al momento è che:

- è opportuno ridurre il peso corporeo se in eccesso;
- è necessario evitare cene molto abbondanti, soprattutto di cibi elaborati, ricchi di grassi e proteine;
- il consumo di diete ad alto contenuto di carboidrati complessi sembra favorire il sonno;
- evitare il consumo di caffè, e di altri alimenti/bevande che contengono caffeina o sostanze "stimolanti" (metil-xantine), almeno fin dalle prime ore del pomeriggio, ma, nei soggetti particolarmente sensibili a queste sostanze, anche durante la mattina;
- alimenti specifici, contenenti serotonina, melatonina e fitonutrienti (ciliegie amare) o ricchi di triptofano (latte), così come un consumo adeguato di frutta e verdure, potrebbero dare dei benefici, anche se sono necessari studi più approfonditi che possano confermarlo.

**\* Iacopo Bertini: Biologo Nutrizionista, PhD, Erborista  
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti**

## Bibliografia essenziale

- Bertini I, Giampietro M, Lugli A. *Alimenti ed erbe per la salute e il benessere*. Il Pensiero Scientifico Editore, 2011.
- Binks, H. *et al.* Effects of Diet on Sleep: A Narrative Review. *Nutrients* 2020, 12, 936.
- Burrows, T., Fenton, S. & Duncan, M. (2020) Diet and sleep health: a scoping review of intervention studies in adults. *J Hum Nutr Diet*. <https://doi.org/10.1111/jhn.12709>
- Clark I and Landolt HP. Coffee, caffeine, and sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. *Sleep Med Rev*. 2017 Feb;31:70-78.
- Lewis P *et al.* Food as a circadian time cue - evidence from human studies. *Nat Rev Endocrinol*. 2020 Apr;16(4):213-223.
- Ohayon, M. *et al.* National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: First report. *Sleep Health* 2017, 3, 6-19.
- Pereira N *et al.* Influence of Dietary Sources of Melatonin on Sleep Quality: A Review. *J Food Sci*. 2020 Jan;85(1):5-13.
- Qaseem, A. *et al.* (2016). Management of chronic insomnia disorder in adults: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Annals of internal medicine*, 165(2), 125-133.
- St-Onge MP *et al.* Effects of Diet on Sleep Quality. *Adv Nutr*. 2016 Sep 15;7(5):938-49.
- Watson, N.F. *et al.* Joint consensus statement of the american academy of sleep medicine and sleep research society on the recommended amount of sleep for a healthy adult: Methodology and discussion. *J. Clin. Sleep Med*. 2015, 11, 931-952.