SONNO PERFETTO

Elekea

I consigli per riuscire a godere di un sonno migliore

Il sonno viene definito come lo stato di riposo contrapposto alla veglia durante il quale l'organismo recupera le energie spese durante l'arco della giornata.

Il sonno, sebbene spesso sottovalutato, è essenziale e fondamentale per il benessere del corpo e della mente.

Per far sì che il sonno aiuti l'organismo, esso deve essere di buona qualità e della giusta quantità, altrimenti possono insorgere alcuni problemi di salute anche gravi.

Un buon sonno aiuta a guarire: ad esempio, quando c'è un'infezione in atto nell'organismo, aumenta la produzione di particolari sostanze chiamate *citochine* che sono le responsabili dell'aumento del sonno, soprattutto di quello profondo, e che svolgono un'azione fondamentale per la regolazione della risposta immunitaria. Quando nel corpo è in corso un'infezione, il sistema immunitario produce una proteina durante il sonno capace di combattere le infezioni: si chiama *nemuri* (termine giapponese che significa "sonno"), che è in grado di indurre un sonno prolungato ogni volta che è in

corso un'infezione per aiutare il corpo a rigenerarsi. Questo non significa che chi soffre di insonnia corre il rischio di ammalarsi di più. È però vero che l'organismo di chi non rispetta il proprio ritmo sonno-veglia può avere una maggiore suscettibilità alle malattie e alle infezioni.

Durante il sonno il corpo rallenta le sue funzioni fisiologiche: la temperatura si abbassa, il metabolismo rallenta, la pressione sanguigna si stabilizza e i tessuti si rinnovano. Grazie a questi fenomeni il corpo si rigenera, è in grado di preservare le energie e di incrementare l'attività cerebrale migliorando così la memoria e rendendo l'organismo più vigile e attento.

I disturbi del sonno, come ad esempio l'insonnia, sono presenti in molte patologie psichiatriche nelle quali la privazione del sonno ha un notevole impatto sulla qualità della vita della persona. Secondo l'Institutes of Medicine, in America tra i 50 e i 70 milioni di adulti soffrono di disturbi legati al sonno. Un terzo degli americani afferma

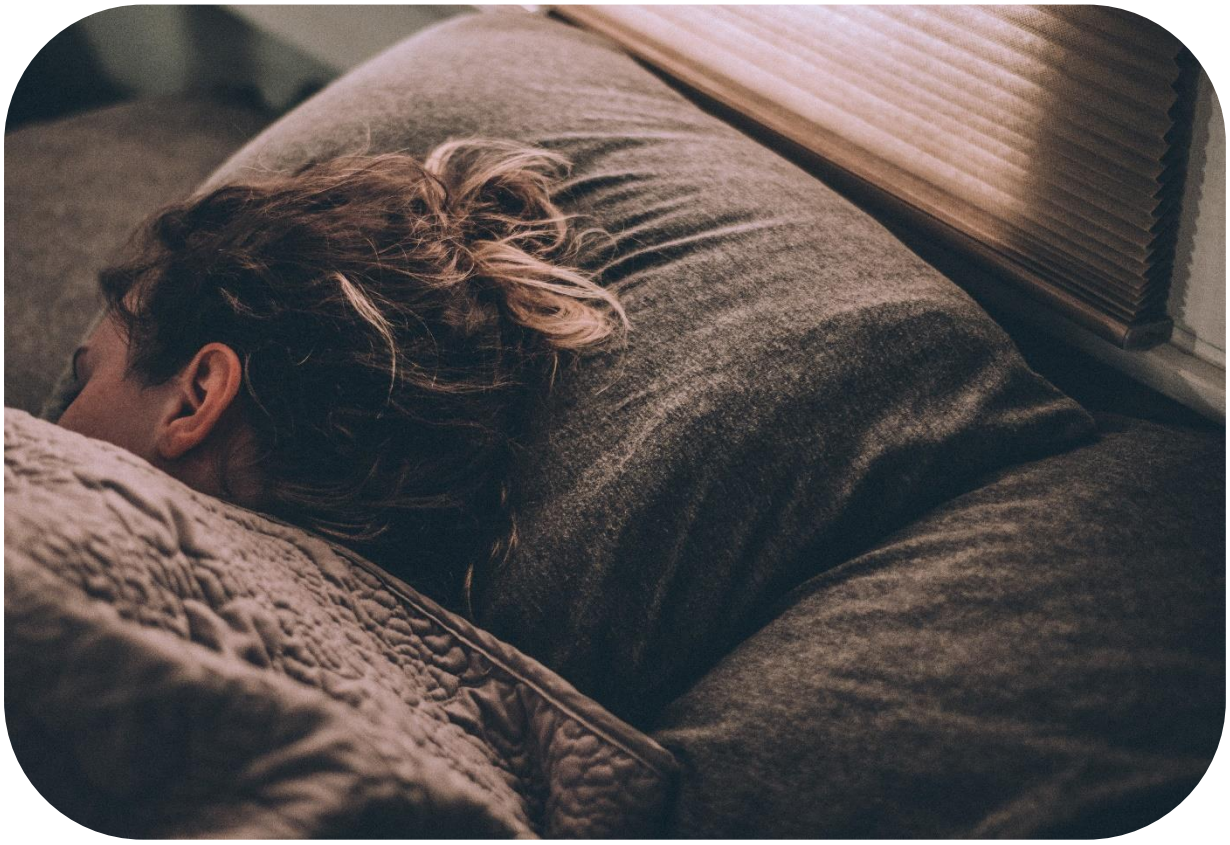
di dormire meno di 7/9 ore per notte, quelle raccomandate per avere uno stile di vita regolare (dato raccolto dal Centers for Disease Control and Prevention). “Dormire coordina il cervello e le funzioni fisiche, incluse la regolazione ormonale, l’appetito, l’umore, l’immunità e la salute, ma tante altre cose”, afferma Ana Krieger, MD, MPH, Medical Director del Center for Sleep Medicine al New York – Presbyterian and Weill Cornell Medicine.

L’importanza di dormire è sempre stata sottovalutata: spesso capita di rubare ore di sonno preziose per destinarle a viaggi, al lavoro o ad altro. Ma cosa sbagliamo principalmente?

Ecco 10 regole di comportamento da seguire per eliminare tutte quelle "interferenze" che fanno passare le notti in bianco:

1. Scegliere un rituale della buonanotte che aiuti a rilassarsi: per esempio, bere un bicchiere di latte, leggere alcune pagine di un libro ed altro ancora.
2. Andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora: mantenere questa regola anche quando non si ha dormito bene.
3. Alzarsi quando non si riesce a dormire: l’ideale è fare qualcosa di piacevole e tornare a letto solo quando torna il sonno.
4. Non praticare attività fisica dopo cena: lo sport svolto nelle quattro ore prima di andare a dormire disturba il sonno. Altrettanto vale per le attività intellettuali troppo impegnative.
5. Non cercare di recuperare il sonno con "pisolini" disseminati lungo l'arco della giornata.

6. Non utilizzare la camera da letto per le attività che vanno svolte durante il giorno, come lavorare al computer o mangiare.
7. Evitare dalle quattro del pomeriggio in poi le sostanze eccitanti come il caffè, il tè, la cioccolata e i superalcolici che possono disturbare il sonno.
8. Non fumare, in quanto la nicotina è una sostanza stimolante.
9. Evitare di addormentarsi la sera davanti alla televisione.
10. In camera da letto mantenere la temperatura fresca e l'ambiente buio e silenzioso.



Per favorire una corretta igiene del sonno (ovvero l'insieme dei comportamenti che fisiologicamente favoriscono un buon sonno notturno) occorre attenersi ad alcune norme comportamentali e seguire specifici consigli nutrizionali, mirati sia a modificare

quelle abitudini alimentari che possono peggiorare l'insonnia, sia a introdurre i cibi che apportano nutrienti benefici per il ciclo sonno-veglia.

Pertanto, è consigliabile:

- Evitare di consumare pasti abbondanti durante le ore serali. È preferibile assumere una buona quota calorica a colazione, pranzo e per gli spuntini, consumando invece un pasto leggero a cena.
- Evitare di consumare nelle ore serali alimenti che richiedono tempi di digestione molto lunghi, come i cibi ricchi di grassi.
- Prediligere alimenti ricchi di calcio, magnesio e di vitamine del gruppo B perché questi micronutrienti favoriscono il rilassamento dell'organismo.
- Scegliere alimenti che contengono triptofano, un aminoacido che favorisce la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia.
- Privilegiare metodi di cottura semplici e senza aggiunta di grassi: al vapore, ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio, etc.

Viene sempre consigliato di evitare:

- Bevande che contengono sostanze nervine eccitanti (es. caffeina), quali caffè, tè, bevande al ginseng, energy drink, cola, etc. Anche il cioccolato (cacao) contiene sostanze nervine. L'assunzione di tali alimenti è sconsigliata soprattutto dopo le ore 14:00;
- Fritture, intingoli, dolci fritti o farciti con creme elaborate, ma anche insaccati come salame, salsiccia, mortadella, cotechino, zampone, etc. in quanto si tratta di alimenti molto ricchi di grassi;
- Cibi in scatola, sott'olio, sott'aceto e alimenti affumicati;

- Superalcolici e alcolici, inclusi vino e birra, perché inducono una cattiva qualità del sonno;
- Anguria, melone, ananas e altri alimenti con effetto diuretico per evitare i risvegli dovuti alla nicturia.

I cibi che vengono consigliati per favorire un sonno corretto sono:

- Pane, pasta, riso, orzo, farro, avena ed altri tipi di carboidrati complessi, privilegiando quelli integrali per il loro apporto di magnesio;
- Legumi come fagioli, lenticchie, ceci, fave, soia, etc., da consumare 2-4 volte a settimana. Se uniti ai cereali si possono ottenere dei gustosi e funzionali piatti unici;
- Uova, consumarne massimo 2-4 porzioni a settimana;

- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Il pollame va consumato senza la pelle perché è la parte che contiene più grassi;
- Pesce, privilegiando quello azzurro (es. sardine, alici o acciughe, sgombro, aringa, etc.) e il salmone in quanto ricchi di grassi insaturi come gli Omega-3. A differenza di quelle della carne, le proteine del pesce sono più leggere e digeribili quindi il pesce è un ottimo alimento da consumare a cena, anche per 3-4 volte a settimana;
- Latte e formaggi, in quanto importantissime fonti alimentari di triptofano, calcio e vitamine B. Il Grana Padano DOP, in particolare, è un concentrato di latte ma contiene meno grassi rispetto a quelli del latte intero con cui è prodotto, poiché viene de-cremato durante la sua lavorazione. Bere un piccolo bicchiere di latte tiepido (scremato o parzialmente scremato) prima di coricarsi può conciliare il sonno senza appesantire lo stomaco;
- Frutta secca oleaginosa a guscio (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, etc.) in quanto ricca di triptofano. Attenzione però a non eccedere con le quantità;
- Frutta fresca come banane, ciliegie e uva (3-4 frutti al giorno);
- Verdure a foglia verde come spinaci, cavoli, lattuga, asparagi, etc., ma anche il radicchio rosso. Per mantenere una buona concentrazione di triptofano è consigliabile consumare le verdure crude oppure cotte a vapore per il minor tempo possibile. Sconsigliata la bollitura;
- Caffè decaffeinato o d'orzo, tè deteinato, bibite senza caffeina e zucchero;
- Tisane a base di erbe rilassanti come camomilla, melissa, malva, biancospino, tiglio, etc. da bere tiepide o fresche preferibilmente senza aggiunta di zucchero.

PRODOTTI ELEKEA CHE FAVORISCONO IL SONNO PERFETTO

ATHOS: Fitopreparato indicato per stati ansiosi e tutti gli stati emotivi correlati come: Angoscia, Agitazione, Trepidazione, Eccessiva sensibilità, Irrequietezza, Tachicardia, Insonnia, Nevrosi e Disturbi psicosomatici.

Grazie ai suoi componenti principali, *Athos*, è in grado di combattere l'insonnia e lo stress collegatovi e di aiutare l'organismo a rilassarsi migliorando la qualità del sonno:

- Passiflora: Ha proprietà sedative e ansiolitiche grazie ai flovonoidi in esse contenuti. Estremamente efficace nel combattere l'insonnia, stress, ansia, senso di angoscia, nervosismo, irritabilità, depressione, tachicardia.
- Escolzia: Stimola il mantenimento di una buona qualità del sonno, evitando risvegli improvvisi. Contrasta, inoltre, disturbi psicosomatici, irritabilità, flessione dell'umore, dolori di natura psichica, nervosismo.
- Biancospino: È un ipotensore, cardiotonico, antispasmodico che aiuta a calmare le palpitazioni, diminuire lo stress e facilitare il sonno.
- Valeriana: Possiede proprietà sedative e rilassanti.
- Papavero rosso: Possiede spiccate proprietà narcotiche, calmanti, decongestionanti ed espettoranti.
- Camomilla: Nota per le sue proprietà calmanti e sedative.
- Melissa: Contiene lo 0,5% di olio essenziale che agisce come calmante sul sistema nervoso, e rilassante su quello muscolare.

- Tiglio: Svolge un'azione sedativa e ansiolitica sul sistema neurovegetativo, e ipotensiva sul sistema cardiocircolatorio, palpitazioni e ipertensione, causate da tensioni nervose e stress.