

Ridurre l'insonnia partendo dalla tavola

Cosa mangiare per non soffrire di insonnia e quali cibi ci aiutano a dormire meglio.

Ci sono notti in cui il mondo dei sogni sembra solo un pianeta lontano. In questi casi, uno dei rimedi che possiamo adottare per addormentarci facilmente ed evitare fastidiosi risvegli notturni è quello di scegliere con attenzione cosa preparare per cena.

Cibi da evitare prima di dormire

Tra i cibi che è meglio non consumare la sera bisogna sicuramente inserire tutti quelli con **effetto eccitante**, come caffè, cioccolato, peperoncino e spezie, ma anche **pietanze che mettono sete**, come ad esempio una pizza molto condita. Vanno quindi evitati gli alimenti sapidi, tra cui i formaggi stagionati, gli snack confezionati, i salumi e anche la carne rossa, i fritti, gli zuccheri e tutti i dolci elaborati. Questi cibi, infatti, oltre ad **appesantire la digestione**, rischiano di farci venire sete in piena notte.

Anche bere alcol non è una buona idea. Nonostante la sensazione di sonnolenza che può procurare con il suo effetto rilassante, **l'alcol non aiuta a riposare**, in quanto provoca continue interruzioni nella fase del sonno profondo, causando piccoli risvegli notturni e una conseguente sensazione di malessere e stanchezza al mattino dopo.

Cibi che favoriscono il sonno

Alcuni alimenti, invece, ci fanno dormire meglio in quanto forniscono all'organismo un aminoacido chiamato **triptofano** che aiuta il nostro corpo a produrre melatonina, l'ormone che regola il ritmo circadiano, cioè il ciclo naturale di sonno – veglia.

Tutti i **legumi** come lenticchie, ceci, fagioli, fave e piselli e anche **la frutta secca**, specialmente mandorle, anacardi, noci e pinoli sono ricchi di triptofano.





Gli editoriali.

La frutta secca, inoltre, fornisce al nostro organismo il **magnesio**, responsabile del rilassamento muscolare. Altre fonti di magnesio sono le **verdure a foglia verde**, tra cui spinaci, lattuga e cicoria o frutta come **banane, kiwi e albicocche**.

Tra le proteine è meglio prediligere il **pesce, le uova e le carni bianche**, da preparare utilizzando **metodi di cottura leggeri**, come al vapore, alla griglia o al forno.

Inoltre, molti cereali e in particolare **il riso, il mais, l'orzo e l'avena** sono già naturalmente ricchi di melatonina e consumarli la sera aiuta il rilassamento.

Anche **mantenerci idratati** durante il giorno ci fa addormentare più facilmente e contribuisce a ottenere un buon riposo notturno.

E cosa fare dopo cena, quando ci stiamo per mettere a letto ma sembra che il sonno comunque tardi ad arrivare? Evitiamo soprattutto di accumulare ansia contando alla rovescia le ore di sonno rimanenti. Per **liberare la mente e il corpo dalle tensioni** possiamo aiutarci con una tazza di latte caldo o una **tisana rilassante** e, con qualche piccola accortezza, sarà possibile anche riposare bene dormendo poco ([link all'articolo](#)).