

Salute & alimentazione

I cibi della buona notte

Nel buio il corpo si ritempra e il sistema immunitario ne giova. E così come i sogni sono legati alla vita diurna, anche il riposo notturno dipende da quel che accade di giorno. Da quel che mangiamo, per esempio. Le alternative alimentari sono tante: dai semi ai carboidrati, dalla verdura ai legumi. Prendersi cura del sonno vuol dire combinarli nel modo giusto. Allora, anche il cioccolato...

Di Eliana Liotta - foto di Nicola Majocchi

Prima di ricorrere alle pillole, si possono cercare negli alimenti i sonniferi naturali.

Per dormire bene bisogna mangiare bene. Il sonno nasce da combinazioni di atomi, da costruzioni di composti ottenuti con quella macerazione della materia che è la digestione.

E così il relax si fabbrica con un mattoncino delle proteine, il triptofano, ricordo di una zuppa di fagioli. Mentre servono alcuni minerali per condurci dritti da Morfeo, il dio del sonno della mitologia greca, figlio di Nyx, Notte. Nel buio, il corpo si ritempra e il sistema immunitario ne giova. A occhi chiusi, lo straordinario laboratorio che è il cervello puntella i ricordi, le memorie della giornata, si ripulisce delle tossine accumulate e dà largo alle visioni oniriche. «Il sogno è l'infinita ombra del vero» scriveva Giovanni Pascoli. E il sonno di cui si pasce è pieno d'ombre anch'esso, tuttora non del tutto compreso dalla scienza.

segue

I cibi della buona notte

SEGUITO **La base mediterranea**

Ai cibi della buona notte si arriva spesso per sottrazione, documentando i sintomi negativi della mancanza di un micronutriente o di un altro. È come per la salute. Sentiamo di avere un braccio quando ci fa male, altrimenti non ci occupiamo di averlo. Si è capito che ci sono alcune sostanze implicate nella particolare biochimica del riposo, ma si è capito anche che vanno distribuite nel grande vasoso trasmesso dalla tradizione italiana: la dieta mediterranea. Quella vera, quella delle origini, che prevede la presenza prevalente e quotidiana di frutta, verdura, cereali integrali o semi-integrali e un consumo ridotto di carne in favore del pesce e dei legumi. Il tutto accompagnato da frutta a guscio, semi oleosi e, per condire, olio extravergine d'oliva. Una tavola antinfiammatoria che sfrutta ingredienti semplici e che non viene imbandita con troppi prodotti industriali elaborati.

La magia del cioccolato

Anche con lo zucchero non bisogna esagerare, ma un quadratino di cioccolato fondente è l'eccezione alla regola di una giornata. È salutare per il cuore, a quanto provano una serie di studi, è un approdo consolatorio e, proprio per le sue componenti chimiche e non solo per la dolcezza confortevole, può essere considerato un integratore per la gioia di vivere. Come se non bastasse, nel tripudio festoso delle molecole del cacao c'è pure un composto chiave per le notti serene, quasi fosse un piccolissimo sonnifero naturale: il triptofano. E il cioccolato possiede anche carboidrati e vitamine del gruppo B, che facilitano il suo assorbimento.

Nota a margine per chi è particolarmente sensibile alla caffeina: il cacao la contiene, insieme a un altro stimolante del sistema nervoso, la teobromina. Di solito un pezzettino di fondente non crea problemi, però ogni individuo è unico e può essere meglio per qualcuno evitare di mangiarlo poco prima di mettersi a letto.

Il sonnifero naturale

Torniamo al sonniferino. Noi abbiamo due ormoni, in particolare, in grado di favorire il rilassamento: la melatonina, che regola il ritmo sonno-veglia, e la serotonina, detta neurotrasmettore della felicità per il suo ruolo nel modulare il tono dell'umore. Per fabbricare entrambe è necessario il triptofano, che è un ami-



Gli anacardi sono una ottima fonte di triptofano.

noacido, ossia un tassello delle proteine. Si tratta di una sostanza che il nostro organismo non sintetizza e che si deve assumere necessariamente con l'alimentazione. Sarà in grado poi di passare dalla pancia al sangue e successivamente all'encefalo, dove verrà usata per la produzione degli ormoni.

Il relax che viene dagli anacardi

Dove trovare il triptofano? Soprattutto in: frutta a guscio, in primis gli anacardi e i pistacchi; legumi; pesce; latte e latticini; pollo, tacchino e il già citato cioccolato.

Attraverso una serie di esperimenti, è emerso che le persone sottoposte a una dieta senza triptofano diventano irritabili, rabbiose, tristi. E con altri studi si è scoperto che l'aminoacido riesce a raggiungere con più facilità il cervello se si assumono contestualmente alimenti con carboidrati. Forse non per caso una tazza di pane e latte un tempo risolveva le cene di tanti anziani, magari quell'accoppiata propiziava un sonno che non sarebbe arrivato dopo una giornata dura.

Tra l'altro, alcuni studi rilevano che con gli anni si riduce la concentrazione nel sangue dell'aminoacido, che a quanto pare in età avanzata viene metabolizzato ed eliminato di più dalla colonia di batteri ospitati dall'intestino, il microbiota.

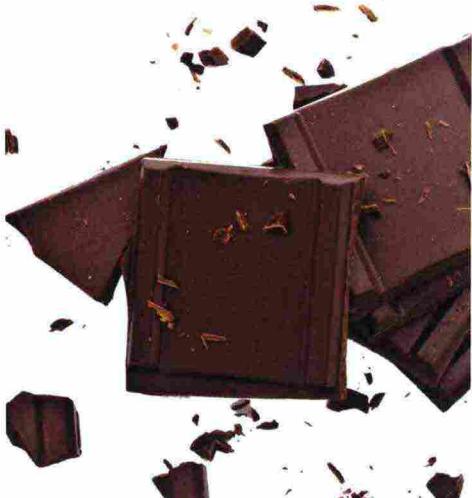
Zuppa di fagioli e broccoli

Decine di ricercatori hanno provato a capire se, dando a volontari pasti iperproteici, arrivasse più triptofano all'encefalo e dunque aumentassero i livelli di serotonina. Esperimenti falliti.

È con i carboidrati che l'aminoacido ha maggiore accesso al cervello. Quindi è un esempio perfetto per un pranzo o una cena l'assortimento tutto green di una zuppa di fagioli (che ha proteine e carboidrati) con i crostini e un frutto. Più un contorno di broccoli o di spinaci, ricchi di vitamine del gruppo B, d'aiuto per assorbire l'aminoacido.

SEGU

I cibi della buona notte



Magnesio e triptofano fanno del cioccolato un alleato del sonno.

Lo stile di vita che concilia le dormite

È durante il giorno che si costruiscono le premesse per un riposo ristoratore. Talvolta basta introdurre piccoli cambiamenti per avere già grandi risultati

Dormire è un toccasana per l'organismo e passare le notti in bianco è problematico. Ecco una serie di consigli tratti dal saggio *Dormire, forse sognare* (Carocci editore) di Piergiorgio Strata, professore emerito di Neurofisiologia all'Università degli Studi di Torino.

- Svolgere attività sportiva (anche un moderato esercizio fisico è utile) ma non poche ore prima di andare a dormire.
- Evitare una cena troppo abbondante.
- A partire dal pomeriggio,

evitare o almeno ridurre l'assunzione di caffè, nicotina e alcol.

- Rispettare il più possibile lo stesso orario nell'andare a letto, ma soprattutto svegliarsi alla stessa ora la mattina, evitando di rimanere a letto dopo il risveglio. Se possibile affrontare subito un ambiente luminoso.
- Dormire in ambiente non troppo caldo, preferire una temperatura ambiente leggermente inferiore a quella in cui si vive.
- Per chi è affetto da russamento dormire il più

possibile su un fianco e magari con due cuscini.

- Se dopo essersi coricati il sonno non sopraggiunge entro 30 minuti, è meglio alzarsi dal letto, trasferirsi in un'altra stanza e aspettare di essere colti dal sonno.
- In attesa del sonno praticare tecniche di rilassamento mentale, concentrazione, attenzione focalizzata.
- Già due ore prima di coricarsi evitare lunghe esposizioni a luci intense e/o trasmesse dai lettori digitali, dagli smartphone ai computer.

SEGUITO La biochimica del riposo

Intendiamoci, non si parla di ingredienti da assumere prima di andare a nanna come fossero una tazza di camomilla o farmaci con benzodiazepine: l'organismo ha bisogno del suo tempo per costruire le molecole del relax. Gli alimenti con le sostanze implicate nella chimica del sonno vanno semplicemente mangiati nei vari pasti. E basterebbe seguire il modello mediterraneo a tavola per ricavare i micronutrienti utili.

L'importanza del magnesio

Noi estraiamo minerali dal cibo e li usiamo per far funzionare il nostro corpo. Tra questi, importante è il magnesio, che interviene nella regolazione dei ritmi sonno-veglia, come racconta una ricerca

sulla rivista *Nature*. Se le quantità in circolazione non sono sufficienti, si possono provare insomnia, agitazione, nervosismo, ansia.

A fornire l'elemento in abbondanza sono: legumi, incluso il latte di soia; i semi di zucca; i cereali integrali; le banane; tra la frutta a guscio, specialmente gli anacardi, le arachidi e le mandorle; avocado e kiwi; le verdure verdi, dagli spinaci ai carciofi, e ancora una volta il nostro cioccolato nero.

Il segreto delle noci brasiliene

Altri due minerali sono implicati nel rilassamento neuromuscolare: il potassio, sovrano in frutta, funghi e ortaggi, e il selenio, custodito in cereali integrali e patate arricchite. Una curiosità: le noci

brasiliene fanno impallidire tutti gli altri alimenti: ne bastano due per raggiungere la dose quotidiana raccomandata di selenio, un antiossidante che oltretutto è prezioso per la tiroide.

Sogni di ferro

E c'è il ferro, che rientra nella sintesi della serotonina. Non si è costretti a mangiare la bistecca di cavallo e le frattaglie per procurarselo, come usava un tempo. È uno degli elementi più diffusi sulla Terra, della cui crosta forma il 5 per cento: lo assorbono con le loro radici anche le piante. E infatti nel mondo vegetale c'è il ferro detto non eme. Quello eme si trova nel pesce, nel tuorlo d'uovo, nella carne. Sorpresa: abbonda nelle vongole.

Il ferro emico si assorbe meglio, il non emico in quantità minore. Ma l'accorgimento per aumentarne la biodisponibilità è mangiare insieme alimenti con vitamina C, che impedisce l'ossidazione del ferro durante la digestione.

Il quando e il come

Come si sa, essenziali anche le regole del quanto e del quando: essenziale non appesantirsi e finire di mangiare la sera un paio d'ore prima di andare a letto per avere il tempo di digerire prima di coricarsi, altrimenti risaliranno dall'esofago reflussi acidi e la pancia sarà più lenta e capricciosa. Cena frugale e sogni d'oro.



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.

La revisione è di Stefano Erzegovesi, primario del centro Disturbi alimentari dell'ospedale San Raffaele di Milano.