

# Alimentazione e disturbi del sonno con il dott. Reali

Un sonno di scarsa qualità può influenzare negativamente l'umore, l'apprendimento, la memoria, la cognizione, la percezione del dolore, ma anche l'immunità e l'infiammazione. Tutti questi fattori possono compromettere lo stato nutrizionale, metabolico e ormonale di un individuo e quindi potenzialmente compromettere la sua salute fisica e mentale.

## INSONNIA

È un disturbo del sonno caratterizzato dall'incapacità di dormire nonostante l'organismo ne abbia il reale bisogno fisiologico. Le sostanze che promuovono la sua insorgenza sono: grassi saturi, tirosina e sostanze eccitanti (es. caffè, te, alcolici, energy drink, ecc). Le fonti alimentari che hanno un ruolo positivo e benefico in questa patologia sono: alimenti ricchi in melatonina (es. uova, pesci, legumi, pomdori, frutta secca, ecc.), omega-3, triptofano contenuto in negli alimenti proteici, cioccolato frutta e cereali. Infine, l'acido glutammico, calcio, magnesio, le vitamine B, C, D. Preferire cotture semplici.

## APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO (OSAS)

È una patologia caratterizzata da ripetuti episodi di completa o parziale ostruzione delle vie aeree superiori durante il sonno. Tra i principali fattori di rischio di questa patologia c'è anche l'obesità, infatti dal 60-90% dei pazienti con OSAS ha BMI >30. Un calo ponderale dal 10-15% del peso corporeo si è dimostrato protettivo e benefico per il miglioramento dei sintomi. Ciò è da raggiungere con una dieta ipocalorica basata sul modello mediterraneo abbinata ad una regolare attività fisica.

## NARCOLESSIA

I suoi sintomi si manifestano di giorno ed è definita come un'incapacità del cervello di mantenere un'adeguata vigilanza nelle ore diurne e tale sintomatologia non è associata ad un difetto qualitativo o quantitativo del sonno. Sono ancora poche le evidenze che legano la narcolessia all'alimentazione, ma uno studio pubblicato sulla rivista Neurology ha dimostrato come una LCKD potrebbe migliorare i sintomi di questa patologia. Tra i fattori di rischio della narcolessia si ricorda un elevato BMI, circonferenza vita oltre ai limiti, iperglicemia e diabete mellito, ipertensione e dislipidemia.

---

### NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

### dott. Reali Pietro

Dietista laureato con il massimo dei voti presso l'Università degli studi di Bologna e che attualmente opera come libero professionista nella provincia di Cesena.