

Dieta per il sonno, 5 cibi fanno dormire meglio

Descrizione

(Adnkronos) -

Una tazza di camomilla aiuta a prendere sonno. Un bicchiere di latte accompagna la buonanotte. Così, almeno, pensano molti. E sbagliano, a giudicare dai risultati di una serie di studi - alcuni su campioni ridotti o giovani adulti - che analizzano il rapporto tra alimentazione e sonno. A fare la differenza non è il singolo espediente, a cui si fa ricorso magari poco prima di affrontare il letto. La qualità del sonno dipende da regimi alimentari consolidati: il segreto è la costanza e l'assunzione regolare di cibi che possano contribuire al corretto funzionamento dell'organismo anche nelle ore in cui è parzialmente spento.

È più utile concentrarsi su cambiamenti globali del regime alimentare senza cercare di focalizzarsi su un singolo alimento magico, ha affermato Erica Jansen, professore associato di scienze nutrizionali presso la Facoltà di Salute Pubblica dell'Università del Michigan, come riferisce il Washington Post. Il ciclo sonno-veglia è condizionato dalla melatonina. Il cervello rilascia l'ormone quando si avvicina l'orario per andare a dormire.

La ricerca dimostra che possiamo assumere melatonina anche da alcuni alimenti. L'elenco comprende frutta e verdura (in particolare banane, ananas e arance, pomodori e amarene), frutta secca (noci in primis), pesce, uova, latte. È utile ricordare uno studio coordinato dalla professoressa Jansen nel 2021 su oltre 1.000 giovani adulti. Gli scienziati dell'Università del Michigan hanno scoperto che le donne, dopo aver aumentato l'assunzione di frutta e verdura nell'arco di tre mesi, hanno riscontrato un'attenuazione dei sintomi dell'insonnia, una riduzione del tempo impiegato per addormentarsi e un miglioramento della qualità del sonno rispetto alle donne che non hanno modificato la loro dieta.

Uno studio recente - condotto nel 2025 dalla Columbia di New York e dall'Università di Chicago - ha evidenziato che l'inserimento di 5 tazze di frutta e verdura partendo da zero - quindi uno scenario estremo - è associato ad un miglioramento del 16% per quanto riguarda la qualità del sonno, misurata oggettivamente con minor frammentazione.

La ricerca ha acceso i riflettori anche sul triptofano, un amminoacido che può essere convertito in melatonina nell'organismo. Il corpo umano non è in grado di sintetizzarlo e deve assumerlo quindi dagli alimenti, come ha sottolineato la professoressa Marie-Pierre St-Onge, docente di medicina nutrizionale e direttrice del Center of Excellence for Sleep and Circadian Research presso la Columbia University. Il menù ideale, in tal senso, comprende tacchino, pollo, pesce (in particolare il salmone), formaggio, albumi d'uovo, frutta secca e semi, latticini.

Se la camomilla o il latte bevuti poco prima di spegnere le luci non danno un reale contributo, una cena consumata troppo tardi puÃ² rivelarsi un ostacolo. Uno studio appena pubblicato su AHA Journals ha rilevato che smettere di mangiare almeno tre ore prima di coricarsi aiuta ad allineare meglio i ritmi circadiani del corpo con il sonno: sono stati riscontrati effetti positivi sulla pressione sanguigna notturna, sulla frequenza cardiaca e sulla regolazione della glicemia. â??Forse piÃ¹ di ciÃ² che si mangia, il momento in cui si mangia in relazione al sonno potrebbe essere altrettanto importanteâ?», ha affermato Phyllis Zee, professoressa di neurologia e direttrice del Center for Circadian and Sleep Medicine presso la Northwestern University, nonchÃ© autrice principale dello studio: â??Mangiare poco prima di coricarsi puÃ² disturbare il sonno, aumentare il reflusso e avere effetti negativi sulla funzione cardiometabolicaâ?. Riassumendo: per dormire meglio bisogna puntare sulla costanza, privilegiando frutta e verdura ogni giorno e cibi ricchi di triptofano, senza cenare troppo tardi.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 11, 2026

Autore

redazione