



Sonno dopo pranzo? E' normale ma non e' colpa della digestione

Descrizione

(Adnkronos) e'

La sonnolenza, specie dopo pranzi e cenoni impegnativi, come quelli delle recenti feste, ha cause molteplici: la combinazione di pietanze ricche di carboidrati e grassi, il consumo di alcol e gli orari disordinati provocano stanchezza, torpore e interferiscono con il ciclo sonno-veglia. Assopirsi per qualche decina di minuti, occasionalmente, non e' dannoso. Nella maggior parte dei casi, la sonnolenza postprandiale e' un fenomeno fisiologico, ma quando diventa eccessiva puo' essere utile approfondire con il medico, avvertono gli esperti del portale Dottore ma e' vero che? curata dalla Fnomceo (Federazione nazionale Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri)

Spesso si attribuisce questo fenomeno alla digestione, ipotizzando che il flusso sanguigno si concentri sullo stomaco e sull'apparato digerente a scapito del cervello. Si tratta per di una credenza popolare? spiegano gli esperti? Se fosse vera, infatti, avremmo sonno anche durante l'attivita' fisica, quando il maggior afflusso di sangue e' diretto ai muscoli. Tra i fattori coinvolti spiccano i ritmi circadiani, sono le naturali oscillazioni di pi funzioni corporee (temperatura corporea, ormoni, metabolismo) nell'arco delle 24 ore. Dopo il picco mattutino necessario per svegliarsi, questo ritmo rallenta nel pomeriggio. Giocano un ruolo anche: la spinta al sonno (o colpo di sonno) che aumenta con il tempo trascorso da svegli, per questo capita dopo pranzo o cena e non dopo la colazione; il rallentamento dell'attivita' cerebrale? anche le funzioni cognitive diventano meno intense dopo mangiato? e le variazioni ormonali dato che diminuiscono gli ormoni associati allo stato di allerta e aumentano quelli che favoriscono il sonno (melatonina e serotonina).

Una lieve sonnolenza dopo i pasti e' fisiologica. Se per e' intensa e accompagnata da nausea, vertigini o difficolta' di concentrazione- suggeriscono? meglio approfondire con il medico di medicina generale. L'assopimento potrebbe segnalare condizioni patologiche in corso, come diabete, ipotiroidismo, anemia, disturbi digestivi. In particolare, l'anemia causata da carenza di ferro, puo' compromettere la qualita' del sonno notturno, provocando anche crampi e sindrome delle gambe senza riposo. Anche l'alcol e' causa di letargia, ma produce un sonno notturno frammentato. Un brindisi durante le feste non si nega, ma attenzione a non esagerare con aperitivi e amari. A questo proposito, l'amaro dopo un pasto? ricordano gli esperti? non fa digerire e ai bambini e' vietato anche far assaggiare un goccio di spumante durante il brindisi.

Sul ruolo dei cibi, anche se gli studi sull'alimentazione sono difficili da svolgere e che quindi Ã spesso difficile arrivare a conclusioni definitive, i medici osservano che, in generale, sembrerebbe che la sensazione di sonno aumenti quando si consumano cibi ricchi di grassi saturi (come fritture con burro, formaggi stagionati, carni rosse o lavorate) e carboidrati (come pane raffinato, dolci, succhi di frutta) che, facendo aumentare rapidamente la glicemia, possono provocare anche stanchezza. Inoltre, diversi alimenti tra cui pomodori, banane, uova contengono la melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia e favorisce l'addormentamento, ma perchÃ abbiano un impatto bisogna mangiarne in grandissime quantitÃ . Una dieta plant based, cioÃ a base vegetale, sembrerebbe impattare meno sulla sonnolenza postprandiale .

Per limitare il rischio di addormentarsi sul divano subito dopo il dessert, i medici elencano alcuni accorgimenti: nelle ricette con i carboidrati, come la pasta o i risotti, Ã bene dosare con equilibrio i condimenti e non esagerare con le quantitÃ . Sono utili anche porzioni piÃ piccole, da assaporare con un ritmo piÃ lento e fermandosi prima di sentirsi sazi, senza affrettarsi nel chiedere un bis. Anche mantenersi idratati aiuta a sentirsi meno stanchi: bere acqua durante i pasti, e non solo, favorisce la regolaritÃ intestinale. Consumare invece troppo caffÃ potrebbe alterare l'addormentamento la sera. Subito dopo il pasto, fare una camminata accelera la digestione e impedisce la formazione di gas intestinali; sono sufficienti quindici minuti.

In generale, non solo durante le feste concludono gli esperti Ã bene curare la qualitÃ e la durata del sonno e praticare regolarmente attivitÃ fisica per prevenire la stanchezza. E, naturalmente, se avvertiamo sonnolenza, Ã sconsigliato mettersi alla guida.

Ã

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 6, 2026

Autore

redazione