

## La dieta per dormire bene e combattere lo stress

4 /11/ 2011

<http://dieta.pourfemme.it/articolo/la-dieta-per-dormire-bene-e-combattere-lo-stress/9847/>



Esiste una **dieta** per favorire il **sonno**. Non è una novità che il cambio dell'ora possa mettere un po' in crisi la nostra capacità di riposare, soprattutto le persone che già hanno notti un po' agitate. Ecco però che l'**alimentazione** può diventare un grande alleato per superare lo spostamento delle lancette e recuperare quelle ore di sonno che potrebbero andare perse, causando **stress** e numerosi malumori. **Sara Farnetti**, specialista in medicina interna e nutrizione funzionale di Roma, ha dichiarato: "Per colpa della poca luce si riducono i livelli di **serotonina**, l'ormone del buonumore. E molti faticano a prendere sonno. Un aiuto importante arriva dall'alimentazione".

In che modo? Secondo l'esperta, bisogna fare il pieno di triptofano, precursore della serotonina, ma anche di **minerali miorilassanti**, come il **magnesio** e il **potassio**, e delle vitamine B3, B6 e B12, è utile a superare lo stress e a favorire il riposo notturno.

Il pasto più importante con quest'ottica, ovviamente, è la cena. Non deve essere troppo pesante e non deve appesantire la digestione. Mi raccomando, anche l'ora in cui si mangia è importante. Bisogna mettersi a tavola verso le 20, così il corpo ha tempo di smaltire il **cibo**.

È possibile concedersi anche qualche piccola coccola golosa, come il **cioccolato** che è ricco di melatonina, magnesio e vitamine del gruppo B, contiene preziosi antiossidanti e ha un effetto rilassante e libera le endorfine, dunque aiuta a risollevarne l'umore. Questo non vuol dire mangiarne una barretta intera, massimo 20 grammi.

Poi, i carboidrati sono più indicati della carne, perché hanno un'azione sedativa. Infine, concedetevi un po' di **frutta cotta**: è ideale per fare la nanna. Per esempio la mela libera il bromo.