

Quale cena per non ingrassare e dormire bene



INDICE

■ [I pasti della giornata](#)

■ [Come calcolare le calorie](#)

■ [Cosa evitare e quando consumare una buona cena](#)

■ [Saltare la cena o mangiare troppo poco](#)

■ [Alcol e sonno](#)

■ [Quali alimenti per una cena ideale](#)

■ [Leggi anche](#)

I pasti della giornata

La cena rappresenta da sempre il momento più gratificante delle abitudini alimentari e il pasto al quale si dedica spesso più tempo, è un momento piacevole da trascorrere in famiglia o con gli amici e se ogni tanto si consuma una cena conviviale, non ci si deve colpevolizzare. Nella maggioranza dei casi però il nostro stile di vita ci porta a non mangiare come si dovrebbe: una colazione frugale e veloce, un panino a pranzo, niente spuntini a metà mattina e pomeriggio, così la **cena diventa** il pasto **principale della giornata ogni giorno**, il momento dove la famiglia si riunisce e l'occasione per mangiare un primo e un secondo ben cucinati, bere vino, quindi eccedere con le calorie.

- Un'alimentazione squilibrata durante la giornata **non agevola** l'organismo ad utilizzare al meglio l'energia dei cibi che assumiamo e una **cena abbondante** nel momento in cui il **metabolismo rallenta** può determinare un **aumento di peso**.

La moderna scienza dell'alimentazione consiglia di **distribuire le calorie** (kcal) della giornata in 5 pasti consumando il 25% a colazione, 5% a metà mattina, 35% a pranzo, 5% a metà pomeriggio 25/30% a cena. Queste proporzioni possono variare secondo le occasioni della giornata, ma è importante che a **cena** non si abbondante. Per esempio, se nell'intera giornata assumiamo **2000 kcal** la **cena non dovrebbe apportarne più di 5/600**.

Come calcolare le calorie

Non è difficile calcolare quante calorie si devono consumare per le energie che si spendono e ottenere un buon **bilancio energetico** nella giornata, ma occorre calcolare anche l'apporto di macro e micronutrienti. Questo comporta sapere sia quante calorie e nutrienti contengono gli alimenti sia quante calorie dovremmo consumare secondo l'attività fisica che svolgiamo, l'età e il

peso che abbiamo. Anche per chi ha a disposizione tutte le indicazioni necessarie, fare tutti questi calcoli richiede tempo ed anche un po' di pratica.

Per sapere quante calorie si devono consumare, come distribuire i pasti della giornata e assumere tutti i nutrienti bilanciati tra loro, puoi scaricare gratuitamente [“Calorie&Menu della salute”](#) che ti fornisce 4 menu settimanali di 5 pasti cadauno personalizzati per le calorie che dovresti consumare in una giornata, compresa la cena adeguata per dormire bene e non ingrassare.

Cosa evitare e quando consumare una buona cena

Anzitutto dobbiamo evitare di arrivare a cena **con molta fame**, anche per questo dobbiamo fare uno spuntino a metà pomeriggio. Con il giusto appetito non sarà un sacrificio fare una cena leggera come consigliato. La cena deve essere **consumata da 2 a 3 ore prima di coricarsi** per avere il tempo di completare la digestione. Se si cena a ridosso del riposo notturno e si mangiano cibi particolarmente grassi o porzioni particolarmente “generose” si corre il rischio di favorire alcuni disturbi gastrointestinali quali il [reflusso gastroesofageo](#) durante la notte e gonfiore addominale al momento del risveglio. Perché ciò non accada evitate di:

- **cucinare utilizzando burro, soffritti e condimenti pesanti come la panna;**
- **mangiare cibi fritti, bollito di carne e insaccati come salame, mortadella, salsiccia;**
- **bere più di un bicchiere di vino da 125 ml o 330 ml di birra;**
- **mangiare dolci a fine pasto ricchi di zuccheri semplici e grassi o gelati cremosi;**
- **formaggi freschi ricchi di grassi;**
- **tutti gli alimenti che sapete di digerire troppo lentamente.**

Saltare la cena o mangiare troppo poco

Se abbuffarsi a cena è sbagliato lo è anche mangiare troppo poco perché si rischia poi di spiluccare o mangiare qualcosa nel dopo cena davanti alla TV o con gli amici poco prima di andare a letto, facendo diventare questo comportamento sbagliato un'abitudine. Molte persone, in particolare gli anziani, hanno l'abitudine di mangiare **molto poco a cena**, una tazza di latte con qualche biscotto secco, un'insalata o un po' di frutta.

La cena deve essere frugale ma non inferiore alla percentuale di calorie consigliate per non incorrere in un eccessivo **abbassamento degli zuccheri** nel sangue. Anche di notte il nostro corpo ha bisogno d'energia e se questa non è disponibile ci avverte svegliandoci o rendendo il nostro sonno irregolare (in questi casi per fame).

Alcol e sonno

Molti pensano che bere molto [vino o superalcolici](#) favorisca il sonno. Non è vero. L'etanolo contenuto nelle bevande alcoliche fornisce energia a rapido utilizzo, può quindi favorire lo **stordimento o l'addormentamento** ma non un sonno prolungato e rigenerante. Per questa ragione occorre non abituarsi a bere superalcolici dopo cena o eccedere con il vino durante la cena. Ricordiamoci inoltre che un grammo di **etanolo fornisce 7 calorie**, in media un bicchiere di vino da **125 ml** apporta circa **100** calorie (Kcal).

Quali alimenti per una cena ideale

È consigliato assumere come primo piatto carboidrati (zuccheri) complessi come:

- **pasta, riso, orzo, farro, patate, condire con un filo d'olio extra vergine di oliva e un cucchiaino da cucina di Grana Padano DOP grattugiato.**

Per il secondo sono consigliate proteine come quelle contenute in:

- **carne bianca o pesce cotti al vapore, alla piastra, al forno o al cartoccio, verdura a volontà come contorno;**
- **a fine pasto preferire frutta di stagione.**

Vi sono almeno tre ragioni per consumare una cena frugale:

1. **la prima è evitare d'ingrassare perché di notte il nostro metabolismo rallenta e le calorie in eccesso non possono essere consumate mentre dormiamo;**
1. **la seconda è perché i nutrienti che abbiamo indicato favoriscono e migliorano il sonno;**
1. **dormire bene favorisce il funzionamento di tutto il sistema nervoso e migliora le prestazioni del cervello come l'apprendimento e la memoria.**

Inoltre, è scientificamente dimostrato che:

- **dormire bene senza risvegli, per gli adulti almeno 8-9 ore per notte, riduce il rischio di contrarre obesità e migliora l'effetto delle diete ipocaloriche per ridurre il peso.**

Ricordiamo inoltre che le **diete dissociate** non fanno dimagrire nel lungo termine e non sono nemmeno salutari. È sconsigliato mangiare solo pasta (carboidrati) a pranzo o a cena, o viceversa solo carne, pesce ecc. (proteine). Ogni pasto dovrebbe contenere una giusta dose di carboidrati, proteine e grassi in equilibrio tra loro in modo che apportino calorie in questa percentuale: **[carboidrati 58%](#), [proteine 16%](#), [grassi 26%](#).**

Se l'equilibrio non lo si ottiene per ogni pasto non fatene un dramma, cercate di ottenerlo con i pasti dell'intera giornata o al massimo nell'intera settimana, senza dimenticare che comunque, poche o molte che siano, dovete introdurre calorie da carboidrati e da proteine ad ogni pasto.

Cenare bene per dormire meglio, evitando d'ingrassare, deve diventare un'abitudine quotidiana, un'abitudine che fa guadagnare salute.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.