

# Dormire bene aiuta a dimagrire: ecco come favorire un buon sonno



## INDICE

È risaputo che più ci si muove, più attività svolgiamo con i muscoli o con il cervello, più consumiamo energia. Quanta energia consumiamo mentre dormiamo? Sicuramente meno di quanta occorra da svegli, infatti, quando si parla di [metabolismo basale](#) s'intende il fabbisogno energetico dell'organismo inattivo, cioè quell'energia che serve per far funzionare tutti gli organi come succede quando si dorme. Eppure, è ormai dimostrato che **dormire poco fa ingrassare, favorendo l'aumento di peso.**

## Dormire poco fa ingrassare? Sonno, metabolismo e alterazioni ormonali

**La carenza di sonno** altera il metabolismo basale e gli ormoni della fame, predisponendo all'aumento di peso. Vediamo perché **dormire poco fa ingrassare**, aumenta il rischio di obesità e diabete e quali sono le **conseguenze della carenza di riposo** sull'organismo.

Dormire almeno 7 ore per notte è fondamentale per la salute, mentre il **sonno insufficiente** danneggia cervello e corpo. Tra gli effetti negativi vi sono alterazioni metaboliche che aumentano il rischio di [diabete](#) e [obesità](#).

Uno studio di Rachel R. Markwald e colleghi della University of Colorado Boulder, mostrò che dormire circa 5 ore aumentava leggermente il dispendio energetico, ma aumentava ancora di più l'assunzione di cibo, favorendo l'aumento di peso.

Ciò avviene perché il corpo si adatta, riducendo il metabolismo e risparmiando energia.

Inoltre, **la carenza di sonno altera gli ormoni della fame**: diminuisce la leptina (che riduce l'appetito) e aumenta la grelina l'ormone che stimola l'appetito. Chi dorme poco ha di conseguenza più fame, quindi mangia di più, e introducendo più cibo di quanto ne consuma ([bilancio energetico positivo](#)) ingrassa.

# Sonno e alimentazione: cena leggera, qualità del sonno e distribuzione calorica

Per **dormire bene**, è necessario fare attenzione alle nostre abitudini, anche a tavola.

**L'alimentazione influenza la qualità del sonno:** sbagliare orari o quantità del pasto serale compromette sia la digestione sia il riposo notturno. Vediamo come **distribuire correttamente le calorie durante la giornata** e quante ore devono passare tra cena e sonno.

Un dato di fatto è che, purtroppo, nei paesi occidentali e in particolare in Italia si sono affermate delle abitudini alimentari errate. Ad esempio:

- Non si mangia a colazione, un caffè e via con la giornata.
- Un panino a pranzo.
- Niente pausa e merenda.
- Una cena abbondante.

Un'alimentazione equilibrata, invece, prevede di fare **5 pasti al giorno** distribuendo l'introito di calorie. Ad esempio:

- 15 - 20% delle calorie a colazione;
- 5 - 10% delle calorie per lo spuntino di metà mattina e merenda del pomeriggio;
- 35 - 40% delle calorie a pranzo;
- 25-30% delle calorie a cena.

Una dieta media di 2000 kcal non dovrebbe prevedere una cena con più di 600 kcal. Se non si opta per una cena leggera, al posto di una abbondante, si tenderà ad ingrassare.

Negli ambienti sportivi si distingue la dieta del **bodybuilder** da quella dei **lottatori di sumo**: i primi, più muscolosi, fanno fino a 7 pasti al giorno con colazione abbondante e cena leggera; i secondi mangiano poche volte concentrando molte calorie la sera per aumentare il grasso. Anche abitudini scorrette incidono sul peso: assumere per cena più del 30% delle calorie giornaliere e dormire poco favorisce l'obesità. È importante anche lasciare almeno tre ore tra cena e sonno, poiché **alimentazione e qualità del sonno** sono strettamente collegate.

**Quante ore devono passare tra cena e sonno** per favorire una buona digestione e un **sonno di qualità**?

**Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, Nutrizionista:** *“È consigliabile lasciare passare almeno 3 ore tra la cena e il momento di andare a letto. Questo aiuta la digestione e migliora la qualità del sonno. Inoltre, una cena troppo abbondante o troppo vicina al riposo può interferire sia con il metabolismo sia con il corretto equilibrio ormonale legato alla fame e alla sazietà.”*

## Mancanza di sonno: fame notturna, stile di vita e conseguenze sull'organismo

Di solito si dorme poco perché si va a letto tardi ma poi ci si deve alzare presto per andare al lavoro. Il tempo della veglia notturna dopo cena, porta a mangiare e bere ancora, infatti, in compagnia con amici, si possono tranquillamente bere 3 bicchieri di vino, che valgono circa 350 calorie (Kcal). Aggiungiamo pure uno spuntino a base di salumi o dolci e facilmente si può raggiungere un valore di calorie elevato, come se cenassimo due volte. Alcune ricerche hanno dimostrato che questo comportamento è uno dei motivi che inducono all'obesità.

Oltre a ciò, **le persone che dormono poco** sono ovviamente più stanche di giorno e verosimilmente fanno meno **attività fisica**, altro fattore predisponente l'obesità. Inoltre, uno studio condotto su maschi sani, ha messo in evidenza che dormire 4 o 5 ore per notte aumenta il desiderio di alimenti ad alto contenuto di carboidrati: dolci, bevande zuccherate, cibi ricchi di amido.

Quali sono gli alimenti che aiutano a dormire meglio e contrastano la fame notturna?

**Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello:** *“Alcuni alimenti possono aiutare a dormire meglio perché favoriscono la produzione di sostanze come serotonina e melatonina, coinvolte nella regolazione del sonno. Latte, yogurt e banane, ad esempio, contengono triptofano e minerali che favoriscono il rilassamento, mentre la frutta secca, come noci e mandorle, aiuta a calmare il sistema nervoso grazie al magnesio. Anche cereali integrali e alimenti come le ciliegie possono contribuire a migliorare la qualità del riposo. In generale, una cena leggera e bilanciata, consumata qualche ora prima di dormire, facilita una migliore qualità del sonno.”*

# Come dormire bene: insonnia, disturbi del sonno e alimentazione corretta

**Dormire bene** è essenziale per la salute e per il **controllo del peso**: quando i [disturbi del sonno](#) o l'insonnia compromettono il riposo, è importante agire sia sul piano medico sia su quello alimentare.

Per migliorare la salute **è essenziale dormire a sufficienza**; se ciò non avviene, nonostante buone abitudini, è opportuno consultare un medico per verificare problemi che **disturbano il sonno**, come russare o le [apnee notturne](#). Talvolta è necessario il consulto di specialisti dei disturbi del sonno classici, come i vari tipi **d'insonnia**.

Quando si dorme poco, diventa ancora più importante mantenere un corretto [bilancio energetico](#) e seguire un'[alimentazione equilibrata](#).

È necessario conoscere il contenuto calorico degli alimenti e il proprio fabbisogno ([calcola qui](#) le tue calorie quotidiane), che varia in base a età, peso e attività fisica. Poiché questi calcoli possono risultare complessi, esistono programmi che offrono menu personalizzati durante l'anno, con pasti bilanciati e adeguati alle esigenze individuali, facilitando così una gestione più semplice e corretta della dieta quotidiana.

Per questo, i nostri esperti del [Comitato scientifico](#) hanno realizzato delle App a scopo educativo che aiutano a adottare uno stile di vita salutare. ["Calorie&Menu Light"](#), anche in versione [vegetariana](#), associa la dieta a un programma di attività fisica personalizzato sul BMI e l'età della persona.

L'App, **totalmente gratuita**, offre 4 menu settimanali (5 pasti al giorno per 140 complessivi) con alimenti e ricette della tradizione mediterranea personalizzato per le calorie che devi consumare ogni giorno.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

### ***Dott.ssa Raffaella Cancellò.***

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

LARN – Società Italiana di Nutrizione Umana

Markwald RR et al., *Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain*, pubblicato su Proceedings of the National Academy of Sciences 2013.

## 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.