

# Per dimagrire dobbiamo dormire bene



Per dimagrire dobbiamo dormire bene

**Perché dormire male ci può fare ingrassare?**

**Quante ore dobbiamo dormire per non ingrassare?**

**Cos'è e come agisce la melatonina?**

**Cosa dobbiamo mangiare a cena per dormire bene?**

La relazione tra dormire bene e dimagrimento è stata dimostrata da tantissimi studi. Se rispettiamo il nostro ciclo sonno-veglia, manteniamo un equilibrio metabolico che è essenziale per evitare di mettere supeso. Dopo i 65 anni però, molte persone sperimentano l'insonnia e i problemi di sonno sono difficili da contrastare. Parliamo proprio di questo oggi con la Dottoressa Raffaella Cancellò, Nutrizionista e ricercatrice nel settore dell'obesità umana presso l'Istituto Auxologico di Milano.

## Perché dormire male ci può fare ingrassare?

Se non si dorme a sufficienza, si crea uno sbilanciamento a livello ormonale che provoca l'aumento dell'appetito e si tende a ricercare soprattutto cibi dolci, ricchi di zuccheri e grassi. Per di più, dormire poco e male fa diminuire i livelli di leptina, l'ormone della sazietà, e, di contro, aumentare i livelli di grelina, l'ormone dell'appetito, quindi si tende a mangiare di più. Risultato? Ingrassare è molto facile così!

## Quante ore dobbiamo dormire per non ingrassare?

Se al risveglio sentiamo di aver recuperato le energie significa che abbiamo riposato bene, a prescindere dalla durata totale del sonno. Tuttavia, la durata media di un sonno ristoratore è di circa 6-7 ore a notte, con variazioni se consideriamo la fascia di età, gli stili di vita o alcuni stati patologici. Chi dorme meno di 6-7 ore per notte rischia di ritrovarsi, già dopo un anno, anche con 6 kg in più, come ha dimostrato un recente studio brasiliano.

## Cos'è e come agisce la melatonina?

La melatonina, cioè l'ormone del sonno, è un regolatore del ciclo sonno/veglia. Meno conosciuta è la sua capacità di stimolare la produzione del cosiddetto "grasso beige", un grasso più reattivo che aumenta il consumo delle calorie e lo smaltimento dell'adipe accumulato.

In sostanza, più dormiamo bene, più produciamo melatonina e più manteniamo un peso ideale.

Se il vostro medico è d'accordo, potete prendere un integratore di melatonina, ma può essere utile anche aumentare il consumo di cibi che naturalmente contengono melatonina, ad esempio:

- frutta secca e semi oleosi, in particolare mandorle e semi di girasole;
- pomodori e finocchi;
- ciliegie;
- spezie come cardamomo e coriandolo.

**Qui** potrete calcolare gratuitamente il vostro BMI, cioè l'Indice di Massa Corporea, che vi indica se avete un peso salutare, inoltre potrete conoscere anche la vostra percentuale di massa grassa e massa magra.

In particolare, per le donne in menopausa, ci sono due programmi alimentari **completamente gratuiti** che vi aiuteranno a non ingrassare:

- **Calorie e Menu per la menopausa** fornisce 4 menu personalizzati per le calorie che dovete consumare ogni giorno in base alle vostre caratteristiche fisiche e al vostro stile di vita;
- Il **programma L.O.Ve. per la menopausa** ha le stesse caratteristiche della dieta precedente, ma fornisce menu equilibrati e personalizzati in calorie senza però carne e pesce (latto-ovo-vegetariani).

## Cosa dobbiamo mangiare a cena per dormire bene?

Una cena leggera, con cibi poco elaborati e consumata presto la sera, aiuta certamente a dormire bene. Far passare più di 8 ore dalla cena alla colazione favorisce la secrezione di GH (somatotropina), che stimola la lipolisi, ovvero l'eliminazione del grasso, e quindi aiuta a perdere peso. Per questo motivo è consigliabile, una o due volte a settimana, cenare entro le 19:00 e fare colazione verso le 8:00 del mattino. Prima di coricarvi ricordatevi di svuotare sempre la vescica, per non rischiare il classico risveglio per urgenza minzionale.

### Esempio di menu per la cena

- **Primo piatto (piatto unico):** minestrone o passato di verdure, con un pugnetto di riso, condito con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e un po' di Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale. Questo formaggio è **naturalmente senza lattosio**, è il **più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta buone proteine ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), vitamina B2 e B12, antiossidanti come zinco e selenio. Il passato o minestrone si può consumare anche senza riso, sostituendo il cereale con qualche crostino o del pane.
- **Oppure, come alternativa al minestrone:** insalatona mista con noci o mandorle, oppure con uova sode o cubetti di prosciutto cotto o con tonno oppure con un formaggio, come mozzarella o scaglie di Grana padano DOP. Accompagnare con del pane, meglio se integrale.
- **Frutta:** a fine pasto potete mangiare una macedonia di frutta fresca di stagione, ad esempio con ciliegie e fragole, in quanto i frutti rossi aiutano a conciliare il sonno.

Per ulteriori consigli pratici, leggi il nostro articolo che ti spiega **[cosa fare se non riesci a dormire](#)**.

### 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.