

Aumento di peso: dormire bene aiuta a dimagrire

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono un’infermiera di 26 anni. Da quasi un anno ho iniziato il lavoro in un reparto di ginecologia. Spesso mi capitano i turni di notte. Purtroppo di giorno non dormo bene, anzi. In un anno sono aumentata di sette chili: mangio di più perché ho più fame, mi sento più stanca... e non ho più desiderio. C’è un legame tra sonno, appetito e desiderio sessuale?”.

Valentina R. (Udine)

Sì, gentile Valentina, il legame tra sonno e cibo è fortissimo. In particolare chi dorme poco e/o male ha un’alterazione grave di due ormoni principe che regolano l’appetito, la ghrelina e la leptina. Si alterano i livelli di glicemia, il senso di sazietà, il tipo di cibo che viene desiderato di più.

Quando il sonno è carente per quantità o qualità, aumenta la ghrelina, l’ormone che accentua l’appetito per cibi altamente calorici, grassi e/o dolci, con conseguente aumento di peso, come è successo a lei. Si riduce invece la leptina, che aumenta il senso di sazietà. Aumentano anche il senso di stanchezza e la sedentarietà, come spesso succede nei turnisti come lei.

La caduta del desiderio dipende poi da fattori diversi: innanzitutto, la carenza di sonno è un killer del desiderio perché riduce la dopamina, neurotrasmettitore che nel cervello aumenta il desiderio per la vita e l’amore, in casa e fuori. La stanchezza toglie energia e luminosità anche all’intimità. L’aumento di peso altera l’immagine corporea, ancor più se ci fa sentire “grasse e brutte” in tempi in cui solo il magro è “bello”, e riduce la stessa percezione di attrattività: quel sentirsi belle e desiderabili che è la grande sorgente del desiderio anche fisico, oltre che emozionale.

La perturbazione dei ritmi del sonno, e della sua architettura, regola quindi tutta la nostra vita neurovegetativa, ossia i bioritmi fondamentali della salute, incluso l’appetito. Che fare? Per dimagrire bisogna dormire meglio e di più!

Prevenire e curare – Sonno e salute

Se non è possibile passare al lavoro solo diurno, le soluzioni possibili includono:

- ottimizzare la liturgia del sonno, ossia i comportamenti che rilassano e facilitano l’addormentamento, per favorire un riposo adeguato anche diurno;
 - dormire in ambienti completamente bui e silenziosi e/o usare una mascherina ben adesa, che crei un buio assoluto;
 - ridurre le porzioni di cibo e mangiare solo a pasto con gli altri membri della famiglia, preferendo verdure e pesce;
 - fare un’ora di attività fisica al giorno per attivare il metabolismo;
 - utilizzare la melatonina, che sincronizza e induce il sonno.
-
-