

Sonno e dieta, amici della linea

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 38 anni e da sempre lotto con la dieta per tenere un peso forma decente, soprattutto dopo la seconda gravidanza, in cui ero aumentata molto di peso. Infatti sono alta un metro e 63 e peso 68 chili. Ho però notato una cosa curiosa: pur con le stesse attenzioni alimentari, durante le vacanze riesco a perdere 3-4 chili, che poi riprendo in autunno con il ritorno al lavoro e i maggiori impegni con la famiglia. L'unico cambiamento di rilievo è che in vacanza riesco a dormire molto di più: otto-nove ore, contro le mie sei e mezza abituali. Può il sonno aiutarmi a dimagrire? E perché? O è solo questione che la tiroide lavora di più, perché sono al mare e c'è più iodio?”.

Marinella S. (Belluno)

Cara Marinella, lei fa un'osservazione molto interessante, spiegata e confermata dalle più recenti ricerche scientifiche, condotte in particolare all'Università di Stanford, negli Stati Uniti. Sì, il sonno è non solo il custode della nostra salute fisica e della nostra memoria, ma anche il migliore amico del nostro peso forma: chiaro, purché sia associato a stili di vita sani, di cui il movimento fisico quotidiano e un'alimentazione sobria e appropriata all'età sono gli altri alleati fondamentali. Certo, è anche possibile che alla sua perdita di peso durante le vacanze contribuisca un migliore funzionamento della tiroide. Si consulti con un endocrinologo, sia per la tiroide, sia per la valutazione di un possibile minore utilizzo periferico dell'insulina (che porta poi all'aumento di peso), possibilità cui mi fa pensare quel marcato aumento di peso in gravidanza, spia di una possibile vulnerabilità più tardiva al diabete. Un buon medico è sempre un alleato della nostra salute, anche per capire bene, con uno specifico studio del metabolismo individuale, perché la dieta, pur ben fatta, con tante persone “funzioni” poco o solo a periodi. Vorrei comunque soffermarmi qui sulla sua domanda più originale.

Quando conta il sonno nel regolare l'appetito e il peso corporeo?

Moltissimo. Il sonno, e soprattutto la giusta qualità di sonno, ha un effetto fondamentale sugli ormoni dello stress, il cortisolo e l'adrenalina. Che si riducono, quando il sonno è adeguato per quantità (idealmente, otto ore per notte), e qualità, ossia quando la sua complessa architettura, nel senso di alternanza di fasi e onde cerebrali, è rispettata: è questo il sonno che ci fa svegliare al mattino freschi e riposati, con una bella faccia, un bel sorriso e tanta energia per affrontare la giornata. Se il sonno è carente per qualità e/o quantità, siamo già stanchi al mattino. Gli ormoni dello stress non si sono ridotti durante la notte, e anzi subiscono un'ulteriore impennata con le frenetiche liturgie del mattino: la sveglia urgente, il caffè, le corse per essere pronti in tempo, il traffico e le tante irritazioni che il vivere moderno comporta, soprattutto in città. Gli ormoni dello stress aumentano il bisogno di cibi ad alto contenuto energetico: zuccheri e grassi. Ecco perché quando siamo stressati tendiamo a mangiare peggio e a fare tanti spuntini fuori orario: dal dolcetto alla brioche, alla caramella, al biscottino “per tenerci su”, all'aperitivo per rilassarci. E

sono sempre questi ormoni dell'emergenza ad aumentare la nostra voglia di cioccolato, non a caso alimento le cui vendite si sono impennate negli ultimi anni. L'aumento temporaneo della glicemia, e di alcuni neurotrasmettitori del buon umore, ci danno una sensazione temporanea di ricarica, con cui affrontare la stanchezza, la debolezza e il senso di fatica, che peggiorano se lo stress è elevato anche durante il giorno. Purtroppo, l'aumento acuto degli zuccheri scatena un immediato contropicco nella produzione di insulina, ormone che facilita l'entrata del glucosio nella cellula e la sua trasformazione in grassi di deposito: ecco perché un cioccolatino può stare un minuto in bocca e una vita nei fianchi.

E' solo questione di ormoni dello stress?

No: ci sono due altre sostanze specifiche. Una, chiamata leptina, che sopprime l'appetito, e contribuisce a regolare il senso di fame perché dice al cervello che il corpo ha abbastanza tessuto di riserva, quello adiposo. L'altra, chiamata ghrelina, stimola invece l'appetito. Quando il sonno si riduce, cala la leptina e aumenta la ghrelina: e questo fa sì che il cervello aumenti i comportamenti di ricerca di cibi più energetici (e più ingrassanti). Provare per credere: basta ridurre drasticamente il sonno per qualche giorno e vedere quanto il nostro bisogno di dolci e cioccolata aumenti vertiginosamente. E, di converso, notare come una buona regolarità del sonno ci regali un appetito più misurato.

Il sonno è dunque alleato della bellezza?

Sì, e non solo perché migliora i tratti del viso e l'espressione di relax generale, ma proprio perché agisce sul peso corporeo. Non a caso l'ultimo grido in fatto di SPA (dall'antico "salus per aquam", salute attraverso l'acqua, per gli antichi, termale) è l'attenzione dedicata al sonno. I centri benessere più all'avanguardia hanno già disposto un'area dedicata, per esempio, al sonno dopo il massaggio: sonno di alta qualità (anche mezz'ora è rigenerante) perché di fase REM, ossia di sonno con sogni, potente nel ridurre lo stress e rigenerare l'energia. Il nuovo slogan sarà dunque SPS (salus per somnum)! E per chi deve alzarsi presto, anche senza spendere patrimoni, sarebbe saggio recuperare l'antico rito del sonnellino pomeridiano (mezz'ora in poltrona, anche in ufficio, nella pausa pranzo, oppure in treno e perfino in aereo, sfruttando quindi i tempi di trasporto passivo) per ridare al nostro corpo il riposo e l'equilibrio metabolico perduto. Una mascherina sugli occhi, un respiro profondo e mezz'ora di sonno diurno ci faranno stare molto meglio, in salute e in bellezza.

Approfondimento – Le liturgie amiche del buon sonno

- Andare a dormire più o meno alla stessa ora;
- cenare presto e con cena leggera; non superare il bicchiere di vino o birra;
- evitare le discussioni e rimandare i chiarimenti al giorno dopo, a mente più fresca;
- fare una passeggiata dopo cena, o mezz'ora di cyclette distensiva, oppure di stretching antistress, respirando lentamente e profondamente, a casa;
- scegliere una tisana che piaccia e rilassi;

- fare un bagno o una doccia caldi;
- evitare la TV in camera e preferire una lettura che concili il sonno;
- se siamo in coppia, un massaggio o due coccole aiutano l'entrata nel sonno;
- se abbiamo un figlio, quando il bambino è già a letto, è saggio tenersi ogni sera il tempo per raccontargli una fiaba, o consentirsi una chiacchierina presonno e una carezza. Questa pausa rilassa lui e noi, e fa dormire meglio entrambi, con antica tenerezza.