

Segui il ritmo:

**PROTEGGI IL TUO SONNO, VIVI MEGLIO**



# Morfeo a tavola

**Dr. Toldi Anna**

Specialista in Scienza dell'Alimentazione: Nutrizione clinica e Dietologia

Se il paziente non si sveglia...



...non mangia

# ORMONI “DELLA FAME” e SONNO

**Leptina** prodotto nel corso del riposo notturno blocca lo stimolo della fame

**Grelina** prodotto durante la veglia stimola l'appetito

**SONNO RIDOTTO O DISTURBATO = AUMENTO DELLA FAME**



Trattare i disturbi del sonno ...oltre l'insonnia



la Sindrome delle Apnee Ostruttive (OSAS)

I disturbi del sonno aumentano l'incidenza di

**obesità**

**diabete mellito di II tipo**

**malattie cardiovascolari**





# SONNO e OBESITA'

Il sonno insufficiente si associa ad **un aumento di grasso** soprattutto **viscerale** che predispone maggiormente a diabete e malattie cardiovascolari

GH = ormone della crescita liberato nella prima metà del sonno notturno favorisce la mobilizzazione dei grassi e stimola la lipolisi



# SONNO e DIABETE

I soggetti che dormono poco hanno un'alterazione della concentrazione di glucosio (**glicemia**) e della secrezione e sensibilità dell'organismo ad un importante ormone regolatorio l'**insulina**





# SONNO e MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il sonno di breve durata e frammentato (OSAS) si associa significativamente e a **ipertensione arteriosa** e ad ipersecrezione di cortisolo con aumento della frequenza cardiaca con aumentato **rischio cardiovascolare**



Dormendo meno ...



...si muore prima

# LE REGOLE *ALIMENTARI* PER IL BUON SONNO



# UNA CENA EQUILIBRATA

- Una porzione di **carboidrati complessi**, preferibilmente integrali, che favoriscono la biodisponibilità del triptofano ormone implicato nella sintesi di melatonina e serotonina
- Una porzione di **proteine** con pochi grassi (legumi e pesce)
- Una porzione di **verdura di stagione** ricche di potassio e magnesio (implicati nel rilassamento neuromuscolare) e di calcio e selenio (che influiscono positivamente sulla qualità del sonno)
- Una porzione di **frutta fresca o di frutta secca**
- Bere **acqua**



# I PASTI DELLA GIORNATA



colazione 20%



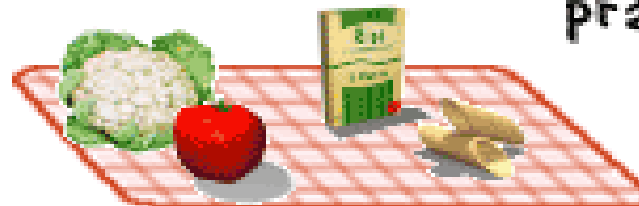
spuntino  
5%



merenda  
5%



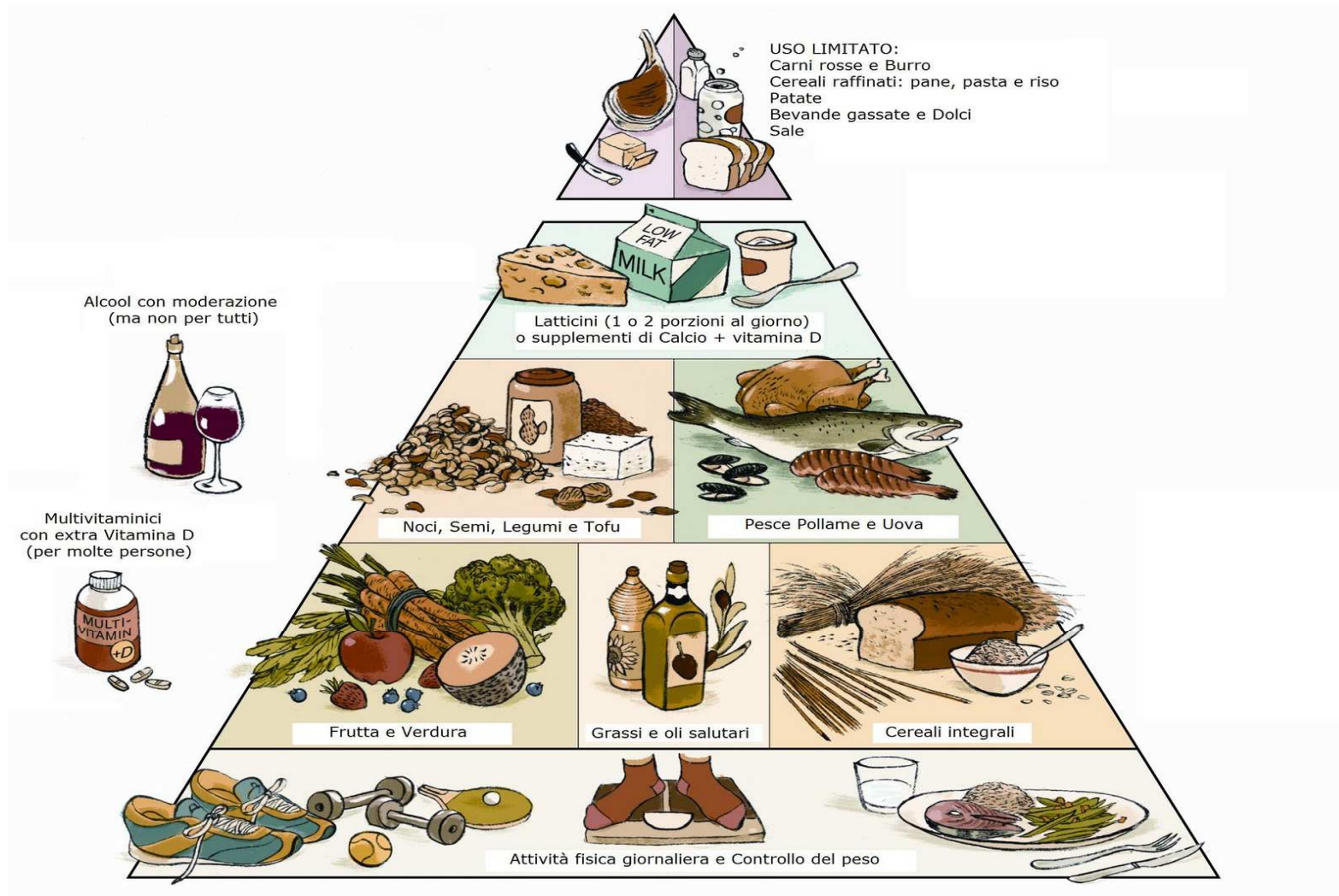
pranzo 40%



cena 30%



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE







*Grazie e ...*

*Buona notte*