



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Aprile 2014

Il sonno, amico della dieta, già dall'infanzia

Il sonno è un ingrediente fondamentale per una dieta sana e, in generale, per un corretto stile di vita.

La tradizione popolare vede nel mese di aprile uno dei periodi dell'anno in cui si tende a dormire di più: l'aumento della luminosità, il tepore che la primavera porta con sé aumenterebbero, infatti, il senso di affaticamento.

Ecco perché questo mese abbiamo deciso di dedicare il Wellness Report al sonno e alla correlazione positiva tra il dormire un numero di ore sufficiente e il mantenimento di un sano stile alimentare. Lo spunto per tornare a discutere del tema viene anche dalla stampa internazionale che ha dato spazio a un recente studio, pubblicato a fine marzo, sull'*International Journal of Obesity*, secondo il quale i bambini che dormono meno di 10 ore al giorno rischiano di

Wellness Report

SONNO E SALUTE UN BINOMIO A DOPPIO SENSO

Esperti: obesità e mancanza di riposo sono correlate

E' ormai riconosciuto che dormire bene e nella giusta quantità sia fondamentale per l'equilibrio psicofisico degli individui di ogni età: sono molti gli studi che associano la cattiva alimentazione e i malesseri del sistema cardiaco, celebrale e metabolico alla mancanza di sonno. E viceversa.



Particolarmente interessante quanto rivelato da uno [studio](#) pubblicato nel 2013 sulla rivista *Nutrition and Diabets*. La **ricerca, condotta dall'Università di Pisa e dagli National Institutes of Health (NIH) di Bethesda (USA)**, ha evidenziato che la nei soggetti obesi, la ridotta

durata del sonno e la presenza di apnee notturne sono correlate a un aumento dell'introduzione calorica, con predilezione per i cibi grassi e a un maggior consumo di alcool.

La ricerca ha messo in evidenza che soggetti che dormivano in media 6 ore per notte assumevano circa 2.000 calorie al giorno. Inoltre, durata del sonno e apporto calorico risultavano inversamente correlati. In particolare, per ogni riduzione di 30 minuti della durata del sonno si osservava un aumento dell'assunzione calorica di circa 83 calorie giornaliere.

La relazione sonno cibo si esplicita anche nel senso opposto, come dimostrato dallo [studio *Obesity and Sleep*](#) pubblicato dalla

essere maggiormente in sovrappeso rispetto a quelli che dormono di più. Lo [studio](#), condotto dall'**UCL (University College London)** su un campione 1.300 coppie di gemelli inglesi di 16 mesi, ha messo in evidenza come i **bambini che dormono meno di 10 ore al giorno assumono quotidianamente circa 105 calorie in più rispetto ai coetanei che dormono oltre 13 ore** (in media 1.087 calorie contro le 982 dei gemelli più dormiglioni, circa il 10% in più). *“Sapevamo già che nella prima infanzia dormire meno aumenta il rischio di obesità, ma con questo studio abbiamo messo in evidenza che i bambini con meno ore di sonno all'attivo assumono più calorie”* ha dichiarato **Abi Fisher** dell'**UCL Health Research Centre**. Si tratta del **primo studio condotto** su un campione di **bambini di età inferiore ai 3 anni e che dimostra un legame diretto tra ore di sonno e assunzione di calorie**. Anche se le cause di questo legame non sono ancora chiare, è interessante notare che la regolazione degli ormoni dell'appetito potrebbe essere alterata dalla mancanza di sonno sin dalla prima infanzia, comportando delle possibili alterazioni di peso anche in età adulta.

Esperti: obesità e mancanza di riposo sono correlate

National Sleep Foundation - organizzazione no profit americana, impegnata nella diffusione di corretti atteggiamenti nei confronti del sonno - che evidenzia come per i soggetti obesi o in



sovrappeso si registri una qualità del sonno peggiore.

Secondo quando pubblicato, circa 18 milioni di americani hanno episodi di apnea del sonno che si associano per lo più a persone in sovrappeso. L'aumento di peso, specie nel tronco e nel collo, compromette infatti le funzionalità respiratorie anche durante il sonno. Di conseguenza l'apnea notturna di chi è in sovrappeso porta a sonnolenza diurna, condizione che rende più difficile iniziare/seguire una dieta e un programma di esercizio fisico per la perdita di peso.

È interessante quindi notare che non solo l'obesità contribuisce ad aumentare i problemi del sonno (come l'apnea) ma che i problemi del sonno possono contribuire all'obesità.

I ricercatori dell'*Università di Chicago* già nel 1999 scoprirono che, debiti di sonno protratti per più giorni possono alterare il metabolismo e i livelli ormonali.

Dormire poco aumenterebbe il senso di appetito poiché le reazioni psicologiche legate alla stanchezza, al sonno e al senso di fame sono simili, pertanto



potrebbero essere confuse, spingendo a mangiare di più soggetti assonnati che rischiano di scambiare la fame con un segnale di affaticamento.

Infine, uno studio pubblicato nell'aprile del 2012 [dall'American Journal of Human Biology](#), mette in evidenza come **il sonno possa avere un impatto anche sui livelli di appetito.**

Privarsi del sonno ha un effetto sulla grelina (l'ormone dell'appetito) e sulla leptina (ormone che indica il senso di sazietà). **La privazione del sonno aumenta la secrezione di grelina e leptina, che possono tradursi in un aumento della fame e quindi della quantità di cibo che si consuma.**