



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Luglio 2013

Wellness Report

Adolescenti e non solo: chi dorme poco, mangia male

Uno studio americano conferma la relazione tra un buon sonno e la sana alimentazione

“La migliore medicina è il sonno”: gli effetti benefici del dormire sulla salute sono così conosciuti da essere tramandati di generazione in generazione come detto popolare. Nelle fasi di riabilitazione, come nella vita di tutti i giorni, è risaputo che il sonno sia un elisir di lunga vita. Tuttavia, come spesso accade, l’esperienza comune ha solide basi scientifiche, che è utile condividere tra addetti ai lavori e non.

In particolare, una ricerca recentemente presentata a **SLEEP 2013**, la 28esima edizione dell’[Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies](#), e commentata dall’[Huffingtonpost](#), ha evidenziato i meccanismi sottostanti al rapporto tra ore di sonno e corretto stile di vita nei teenager. I risultati, oltre a confermare il rapporto tra buon sonno e una salute robusta, mostrano come il tempo dedicato al riposo sia una variabile in grado di influenzare le scelte alimentari degli adolescenti.



Per lo studio, i ricercatori hanno analizzato i dati del *National Longitudinal Study of Adolescent Health* al quale hanno aderito 13.284 teenager americani con un’età media di 16 anni.

Stili di vita in miglioramento

I risultati dell’IV edizione dell’**Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI** presentano un quadro ottimistico delle abitudini alimentari degli italiani che sembrano in miglioramento: le persone che dichiarano di **saltare i pasti** sono in diminuzione rispetto al 2011 (dal 28 al 26 per cento) soprattutto tra gli over 45 e le donne, solo uno su 10 dice di saltare la colazione.

Tuttavia un italiano su 4 sostiene di saltare i pasti almeno una volta a settimana ed in particolare durante i giorni feriali si tende talvolta a evitare il pranzo.

Meglio le abitudini nei fine settimana, quando si concede più spazio alla convivialità. Altra buona pratica dei giorni non lavorativi è quella del riposo. Il sonno infatti, come potete leggere in questo numero di Wellness Report, ha un effetto diretto sulla nostra salute e sulle abitudini alimentari.

Buona lettura.

Adolescenti e non solo: chi dorme meno, mangia peggio

Il 18 per cento del campione ha dichiarato di dormire per meno di 7 ore a notte e solo il 15 per cento dei ragazzi ha riferito di riposare, durante l'anno scolastico, per almeno 8,5 ore. Dati allarmanti se si considera che secondo la *National Sleep Foundation*, la maggior parte degli adolescenti avrebbe bisogno di circa 9,5 ore di sonno a notte e solo a una minima parte basterebbero 8,5 ore.

Nei ragazzi privati di un numero di ore di sonno adeguate alla loro età, i ricercatori hanno individuato una maggiore probabilità di assumere fast food almeno due volte la settimana. Viceversa negli adolescenti che dormono più ore per notte è maggiore il consumo di cibi come frutta e verdura.



Un secondo studio della [Uppsala University](#), recentemente pubblicato sulla rivista *Psychoneuroendocrinology* ha dimostrato che la privazione del sonno potrebbe inibire il senso di sazietà portando quindi al consumo di porzioni più grandi, indipendentemente dal reale fabbisogno dell'organismo.

A quantificare l'impatto che la privazione di sonno può avere sull'appetito è un'ulteriore indagine presentata lo scorso marzo dall'[American Heart Association](#). Lo studio, condotto su 17 adulti sani tra i 18 e i 40 anni, dimostra che le persone in deficit di sonno possono mangiare fino a più di **500 calorie** supplementari, rispetto a chi dorme a sufficienza.

Una serie di evidenze, queste provenienti dagli Stati Uniti, che meritano una riflessione e un confronto sul ruolo del sonno nella corretta alimentazione e di conseguenza sull'importanza dell'educazione a un rapporto equilibrato sonno/veglia, a partire dall'estate, periodo che può essere utilizzato per rivedere e correggere le cattive abitudini.

Un pregiudizio da sfatare

Mangiare di notte non è affatto sconsigliato se l'esigenza viene da un effettivo bisogno dell'organismo. È necessario distinguere la fame emotiva, che aggredisce i soggetti nel sonno, spesso riflesso di uno stile di vita troppo stressante e i normali processi di appetito di chi svolge attività notturne, per studio, lavoro o divertimento.

Nel primo caso i rimedi non stanno nel cibo, ma nel riequilibrio dei ritmi quotidiani. A chi invece fa le ore piccole, gli esperti dovrebbero consigliare un reintegro mezzora prima del sonno, con alimenti a facile digeribilità e ricchi di glucosio in caso di attività intellettuali. Soprattutto d'estate è inoltre necessaria, anche di notte, la reidratazione con acqua dal contenuto salino piuttosto elevato (residuo fisso maggiore di 500 mg/l).

Giorgio Donegani
Presidente Food Education
Italy

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it

In collaborazione con
Edelman

Per ricevere Wellness Report,
scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com