

Allarme abbuffate, nemiche del sonno

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso



ROMA, 28 DICEMBRE 2012 - Tra ricorrenze, party, cenoni, e lunghe tavolate all'insegna della goliardia, lo stomaco e i suoi colleghi afferenti hanno parecchio da lavorare, e se da un lato sembra tutto un luccichio festoso, dall'altro c'è il rovescio della medaglia, con non poche problematiche a livello di salute, e soprattutto legate al dormir male.

Poiché secondo uno studio condotto dal professor Francesco Peverini, direttore scientifico della Fondazione per la ricerca e la cura dei disturbi del sonno di Roma: «Qualunque sia la nostra età, abbiamo una lunga serie di ragioni per manifestare un disturbo del sonno durante le festività natalizie con tutta una serie di riflessi sulla nostra salute, ma anche sulla sicurezza per chi si mette alla guida con un accentuato aumento del rischio di colpi di sonno al volante. Senza dimenticare i casi alimentati dalla frenesia per i regali, dalla preoccupazione di cucinare in tempo, dal pensiero di vedere i parenti: tutti elementi in grado di tenerci svegli più del necessario».[MORE]

E inoltre: «...[un'alimentazione troppo ricca di dolci, grassi ed alcool può peggiorare i sintomi di una preesistente insonnia». Tra le categorie, quelle più a rischio sono i giovani e i bambini. «Il poco sonno potrebbe anche contribuire a oscillazioni dell'umore e a problemi comportamentali».

Detto ciò, mangiamo e divertiamoci come si deve, ma pensiamo prima di tutto al nostro benessere psicofisico.

(fonte: dietaclub.quotidiano.net)

Rosalba Capasso

