

Dorme bene chi mangia bene

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Lepone



ROMA, 20 FEBBRAIO 2013 –Tutto ciò che mangiamo influenza la qualità della nostra vita e anche del nostro sonno. È quanto emerge da uno studio condotto negli ultimi mesi dai ricercatori della *Perelman School of Medicine* dell'Università della Pennsylvania, nel quale venivano analizzate le abitudini alimentari degli americani in relazione alle ore di sonno medie per notte.

Secondo i dati raccolti, le persone che riescono a dormire in media almeno sette o otto ore per notte sono quelle che conducono una dieta equilibrata, nella quale alternano, ogni giorno, la giusta quantità di vitamine, proteine, carboidrati, minerali, e fibre.[MORE]

Importanti fattori per l'equilibrio del sonno sono costituiti anche dal giusto consumo di acqua e da un basso o pressoché carente consumo di bevande alcoliche, oltre che da un equilibrato dispendio di calorie.

(fonte www.corriere.it)

(foto www.angihotel.it)

Elisa Lepone