

Caldo: Coldiretti, tiene svegli 12 mln di italiani, trucchi per dormire

Il caldo aumenta i disagi per i circa 12 milioni di italiani che soffrono di insonnia con ansia, nervosismo, malumore, mal di testa e tensione muscolare acute dall'afa nelle ore di riposo. E' quanto afferma la Coldiretti nel sottolineare che per affrontare il balzo delle temperature un aiuto importante arriva dalla tavola con la dieta estiva del riposo. Per favorire il sonno – spiega la Coldiretti – è opportuno consumare alimenti semplici senza condimenti pesanti e frutta e verdura in quantità che aiutano a reidratare il corpo.

Afa e caldo rendono più difficile dormire bene è quindi consigliabile – evidenzia la Coldiretti – mangiare Angurie, meloni, albicocche, pesche, nettarine, ciliegie, nespole e susine aiutano a combattere l'afa, a idratarsi e a fare il pieno naturale di vitamine. Mentre fra le verdure che conciliano il sonno – ricorda la Coldiretti – al primo posto c'è la lattuga, seguita da radicchio rosso e aglio.

Frutta e verdura – spiega la Coldiretti – sono infatti alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo: nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, riforniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole, nel modo più naturale ed appetitoso possibile.

E' anche importante favorire cibi che, in porzioni equilibrate – evidenzia Coldiretti – aiutano a rilassarsi: dalla pasta al riso, dall'orzo al pane, magari consumati freddi sotto forma di insalate, mentre ottimi sono anche i legumi, le uova

bollite, la carne, il pesce, formaggi freschi. Ottima la frutta di stagione che con i suoi zuccheri naturali semplici aiuta ad alzare la serotonina.

L'alimentazione – riferisce la Coldiretti – è in stretto rapporto con il sonno. Meglio evitare quindi – continua la Coldiretti – di esagerare con cioccolato, cacao, the e caffè, oltre ai superalcolici che inducono un sonno di cattiva qualità con risveglio magari su cuscini e lenzuola bagnati di sudore, soprattutto quando c'è caldo afoso soprattutto durante notti con temperature minime molto alte come in questo periodo. Da bocciare– sottolinea la Coldiretti – piatti speziati con curry, pepe, paprika o con troppo sale, prodotti pronti in scatola e minestre con dado da cucina che rendono più difficile addormentarsi.

Una corretta alimentazione – spiega la Coldiretti – aiuta anche a superare la prova costume temuta da quasi un italiano su due (44,5%) a causa della sedentarietà e dell'alimentazione sbagliata, secondo una analisi della Coldiretti su dati Istat. E a tavola – continua la Coldiretti –, sono unanimemente riconosciuti i benefici della dieta mediterranea che, con frutta, verdura, pane, pasta, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari. Non a caso la dieta mediterranea si è classificata come migliore dieta al mondo del 2022 davanti alla dash e alla flexariana, sulla base del best diets ranking elaborato dal media statunitense U.S. News & World's Report's, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori.