

AGI news on

Local, National, International...

Advertise on **the Leading European**

HOME CRONACA ECONOMIA POLITICA ESTERO SPETTACOLO SPORT

Home > Food

## ALIMENTARE: AIMS-PASTATREND, MANGIAR BENE PER DORMIRE MEGLIO

Condividi Invia ad un Amico Stampa A\* A\* Dimensione del testo

13:45 22 DIC 2010

"Un piatto di pasta per cena? E' perfetto per accompagnarci verso un buon sonno". Il dottor Liborio Parrino, vice presidente dell'Aims (Associazione italiana medicina del sonno), non ha dubbi: "La pasta contiene zuccheri a lento rilascio, quindi consente alla glicemia di avere un equilibrio costante. Il primo passo per non disturbare il sonno". Perche', si sa, chi mangia male, dorme peggio. Temi di forte attualita' - 1 italiano su 3 ha problemi legati a sonno e veglia -, che saranno al centro della presenza dell'Aims all'edizione 2011 di Pasta Trend (2/5 aprile Bologna).

Se e' vero, come sosteneva Aristotele, che dormiamo perche' i gas che si sprigionano durante la digestione si scaldano e raggiungono l'encefalo creando le condizioni empiriche del sonno, e' altrettanto vero che il rapporto tra corretta alimentazione e buon sonno rappresenta oggi una necessita' sociale. "Il cambiamento degli stili di vita - spiega il dottor Parrino - e le problematiche moderne che hanno alterato le abitudini alimentari sono sempre piu' spesso causa di vere e proprie sindromi. Penso a chi si sveglia nel cuore della notte e, pur avendo fatto una buona cena, deve assolutamente mangiare in maniera compulsiva per poi tornare a letto e riaddormentarsi. Oppure a chi soffre di sonnambulismo che, in uno stato di non coscienza, apparecchia la tavola e si soddisfa con i dolci. Siamo di fronte a vere e proprie patologie che causano delle ricadute sociali - pensiamo al risvolto del giorno dopo - e sanitarie".

A PastaTrend, in programma a BolognaFiere, i principali esperti nazionali e internazionali della medicina del sonno affronteranno anche queste problematiche. Aims accendera', infatti, i riflettori sul delicato rapporto sonno-alimentazione in ambito lavorativo, di sicurezza stradale e di impatto economico sul sistema sanitario.

Bru