

ANSA.IT MARTEDÌ, 4 MAG 2010 11:01 [GMT +1] METEO | ➕ | Ancona 14C 23C | E! BORSA | ➕ | FTSE MIB -1,61

[home](#) | [calcio](#) | [economia](#) | [cinema](#) | [foto](#) | [video](#) | [newsmap](#) | [ansaspecializzati](#)

SALUTE:A'PASTATREND' MEDICI SPIEGANO RAPPORTO SONNO-CIBO SALONE BOLOGNESE DELLA PASTA OSPITERA' CONVEGNO AIMS

(ANSA) - ROMA, 28 DIC - A PastaTrend, in programma a BolognaFiere dal 2 al 5 aprile prossimi, i principali esperti nazionali e internazionali della medicina del sonno radunati nell'Aims (Associazione italiana medicina del sonno) affronteranno il delicato rapporto sonno-alimentazione.

Secondo Liborio Parrino, vice-presidente dell'Aims, "un piatto di pasta per cena è perfetto per accompagnarci verso un buon sonno". "La pasta infatti - spiega Parrino - contiene zuccheri a lento rilascio, quindi consente alla glicemia di avere un equilibrio costante. Il primo passo per non disturbare il sonno".

"Il cambiamento degli stili di vita - conclude Parrino - e le problematiche moderne che hanno alterato le abitudini alimentari sono sempre più 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 e sanitarie".

(ANSA). LS-COM

28-DIC-10 15:38 NNNN