

DATA: 27 dicembre - 2010



Buone feste da Genovapress

LA MEDICINA DEL SONNO A **PASTATREND**



27/12/2010 13:00



"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".

Perché, si sa, chi mangia male, dorme peggio. Temi di forte attualità - 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 è vero, come sosteneva Aristotele, che dormiamo perché i gas che si sprigionano durante la digestione si scaldano e raggiungono l'encefalo creando le condizioni empiriche del sonno, è altrettanto vero che il rapporto tra corretta alimentazione e buon sonno rappresenta oggi una necessità sociale.

"Il cambiamento degli stili di vita - spiega il dottor 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 - 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 accenderà, infatti, i riflettori sul delicato rapporto sonno-alimentazione in ambito lavorativo, di sicurezza stradale e di impatto economico sul sistema sanitario.

L'Aims è una società scientifica con una struttura multidisciplinare: fondata nel 1990, conta attualmente più di 400 iscritti. Per la maggior parte, si tratta di clinici (neurologi, psichiatri, pneumologi, pediatri, neuropsichiatri infantili, otorinolaringoiatri), ma anche psicologi, farmacologi clinici e ricercatori delle scienze di base partecipano attivamente. Le finalità istituzionali di Aims sono quelle di promuovere la ricerca scientifica e la formazione clinica rivolta alla diagnosi e al trattamento dei disturbi del sonno e della veglia.

PastaTrend, proprio per la sua natura di centro di una nuova cultura alimentare, si conferma, dunque, il luogo ideale dove far convergere i saperi che portano a un sano equilibrio tra cibo e qualità della vita.