

I TEMI DEL MOMENTO



ULTIM'ORA

Berlusconi: 2011 anno della ripresa, ma ancora sacrifici

Salute: Piatto Pasta Ottimo Anche Di Sera, Concilia Sonno

Mer 22 Dic - 13.22

(ASCA) - Roma, 22 dic - "Un piatto di pasta per cena? E' perfetto per accompagnarci verso un buon sonno". A dirlo 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". Un italiano su 3 ha problemi legati a sonno e veglia. Il tema sara' al centro della presenza dell'Aims all'edizione 2011 di Pasta Trend (2/5 aprile Bologna). "Il cambiamento degli stili di vita - spiega 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 - conclude l'esperto - a vere e proprie patologie che causano delle ricadute sociali - pensiamo al risvolto del giorno dopo - e sanitarie".

ARTICOLI CORRELATI

- [Ricerca: topi trasformati da pigri a 'fit' modificando un gene, studio Usa](#)
- [Salute: studio, siamo cio' che mangiarono i nostri genitori](#)
- [Salute: Studio Mit, Cervello Anticipa Futuro Con Esperienza](#)

» [Altre notizie correlate: Medicina](#)

 [Forum: Medicina](#)