FRANCESCO GARRITANO*. FOTO: 123RF

*Dottore in Scienze della Nutrizione e biologo nutrizionista, è da alcuni anni coordinatore per la DietaGIFT dell'area Sud e organizzatore del congresso annuale Gift sud.

Il buon sonno nello sportivo

OGGI SI DORME TROPPO POCO E SPESSO MALE.
CON CONSEGUENZE ANCHE PESANTI SULLA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA. VEDIAMO COME FARE PER
ASSICILIRARCI LIN RIPOSO DAVVERO RISTORATORE

■ IL SONNO è una funzione importantissima per costruire un corretto stite di vita; ecco perché dormire male o poco porta delle conseguenze negative al nostro corpo e al nostro organismo, persino gravi come l'insorgenza di numerose patologie. Oggigiorno si dorme poco perché la vita va di fretta o lo stress predomina nella quotidianità di buona parte delle persone. In questa porzione di popolazione non mancano gli atleti, che devono seguire uno stille di vita sano e salutare in cui il buon sonno ristoratore deve



COSA ACCADE NEL NOSTRO CORPO

Dormire bene, per lo sportivo significa godere di una perfetta forma psicofisica, ma anche assicurare la sua performance, poiché con un buon sonno si garantisce il recupero a un corpo continuamente sotto sforzo.

Da un nunto di vista organico, invece, dormire male si traduce in alterazioni ormonali che influiscono sul metabolismo dell'atleta. In particolare aumenta lo stress, con incremento della produzione di cortisolo, che si porta dietro conseguenze quali la ritenzione idrica. l'aumento di massa grassa, la ridotta crescita muscolare e un abbassamento delle difese immunitarie che espone l'atleta a un maggior rischio di malanni. D'altra parte, si ha un'alterazione della produzione di leptina, perché lo stress causato da un cattivo sonno ne riduce i livelli e questi sono stati strettamente correlati all'aumento della fase più superficiale del sonno, ossia la fase rem. Ciò che ne consegue è un cattivo segnale ipotalamico di leptina che blocca la crescita muscolare per una mancata attivazione dell'asse del GH, cui si associano un aumento di massa grassa per via del segnale di carestia che arriva e un aumentato senso di fame che porta a iperfagia.

RIMEDI NATURALI

La soluzione è quindi ripristinare un buon riposo partendo da rimedi naturali basati sul mantenimento di una certa regolarità dei ritmi sonno-veglia, andando a dormire e alzandosi più o meno alla stessa ora ed evitando il sonno fuori orario.

È importante poi avere regolarità anche a tavola, rispettando orari e distribuzione dei pasti, partendo da una colarione abbondante concludendo al giornata con una cena leggera, momento in cui vanno evitati alimenti che alterano il sonno come le bevande alcoliche, i cibi troppo piccanti e speziati e le bevande nervine quali trè carfie.

Jable ve Levindouchien de quant co control. Coloritho di fina giornata deve essere quello di rilassarsi per conciliare un giusto riposo e lo si raggiunge facilmente evinando di pratizare attività fisica a ridosso delle ore notturne, perché si liberano molecole quali adrenalina e noradrenalina, che ostacolano il relax, evitando il contatto con le fonti di luce artificiale quali PC, TV, tablet o smartphone e sostituendo il con prattche più soft, quali un bagno caldo o la lettura di un libro not troppo i impegnativo.

Favoriscono l'addormentamento o un sonno profondo anheinfusí di piante con effetto rilassante, quali escolzia, melissa, passiflora, valeriana, griffonia e biancospino o quelle più leggere come camomilla, mellioto e tiglio. Un atleta necessita di un buon sonno ristoratore e per garantirlo la soluzione è essenziàlmente naturale.