

Risveglio precoce e modificazione degli equilibri pancreatico-surrenali

Dott. Francesco Steiner - Roma

Dott.ssa Anna D'Eugenio - Roma

SOMMARIO

L'insonnia è da considerarsi un sintomo molto frequente; indagini epidemiologiche indicano, infatti, la comparsa di disturbi del sonno nel 20-42% degli individui, con prevalenza che sale al 60% negli anziani.

Per essa si intende: chi si addormenta ma ha frequenti risvegli, chi ha difficoltà a prendere sonno, chi si sveglia al mattino presto, chi dorme tutta la notte ma si sveglia stanco.

È dimostrato che queste alterazioni della qualità del sonno possono produrre cambiamenti del sistema endocrino così come modificazioni ormonali possono determinare o aggravare l'insonnia. In particolare l'equilibrio della funzionalità pancreatico-surrenalica può determinare o peggiorare una situazione di risveglio precoce.

Solo attraverso la struttura e l'informazione veicolata dagli alimenti è possibile agire ed intervenire su tale rapporto pancreas-surrene, ristabilendo così un più fisiologico ritmo sonno-veglia. È possibile attraverso una regolarità alimentare che equilibri la glicemia associata ad interventi igienico-sanitari e di tipo psicologico, migliorare i vari disturbi della qualità del sonno.

RELAZIONE

[...]

È nostra convinzione che per poter raggiungere tale scopo sia necessario agire con più meccanismi diversi che abbiano lo stesso obiettivo finale.

1- Regolazione della glicemia. Permettere di rispettare il pancreas e di “aiutarlo” nella produzione insulinica. È importante non proporre mai una cena troppo dolce: patate bollite o riso in bianco per esempio; risulterà più equilibrato fare uso di carboidrati complessi, a lento assorbimento, come pasta, tagliatelle, bruschetta all'olio, riso e patate solo ben “frenate” dai lipidi (l'olio d'oliva extravergine contenendo vit.E possiede capacità antiossidanti oltre che ristrutturanti per il Sistema Nervoso).

2- Miglioramento funzionale del Surrene con diminuzione dello stimolo alla produzione ormonale corticosurrenalica. A tal proposito è utile ricordare che il formaggio contiene tirosina, aminoacido precursore delle catecolamine (dopamina, adrenalina e noradrenalina), tutte dotate di potente azione eccitatoria sul Sistema Nervoso Centrale. È quindi vietato l'uso del formaggio nella minestrina!!

3- Utilizzo serale di alimenti sedativi e rilassanti per il sistema nervoso che “gratificano” il fegato e diminuiscono lo stato di vigilanza: sarà, per questo motivo, importante utilizzare alimenti soffritti utilizzando il già menzionato olio extravergine d'oliva insieme all'aglio (altro alimento di fondamentale importanza per l'equilibrio e la neuro modulazione che determina), vegetali quali zucchine, lattuga, valeriana, indivia belga, ecc..., tutti i tipi di frutta tranne quella contenente alte dosi di vitamina C.

4- Esclusione di quelli che attivano la reattività e lo stato di vigilanza del Sistema Nervoso con conseguenti disturbi del sonno. Tra questi dobbiamo ricordare i “nervini” come caffè e composti affini, alcool che stimola la produzione di adrenalina e inibisce il passaggio del triptofano attraverso la barriera ematoencefalica, carni rosse e formaggi stagionati che contengono tirosina precursore delle catecolamine, proteine animali cotte che disturbano la funzione epatica.

5- Uso di alimenti che favoriscano la produzione di Melatonina (deriva dal triptofano attraverso la serotonina) che regola tutto ciò che è ciclico in primis il ritmo sonno-sveglia. Gli alimenti che contengono buone quantità di triptofano per la produzione di melatonina sono: Latte, yogurt, mandorle, semi di zucca tostati, pasta, patate e pane integrale. Tale aminoacido precursore di serotonina e melatonina, concilia il sonno e determina senso di benessere riducendo ansia e depressione.