

# Caldo, Coldiretti: Cambio dieta per 12 mln a rischio insonnia



Il caldo afoso aumenta i disagi per i circa 12 milioni di italiani che soffrono di insonnia con ansia, nervosismo, malumore, mal di testa e tensione muscolare acute dalle alte temperature anche durante la notte.

E' quanto afferma la Coldiretti nel sottolineare che per affrontare l'ultima ondata di calore che soffoca l'Italia, con 14 capoluoghi da bollino rosso che diventano 16 domani, un aiuto importante viene dalla tavola. Per favorire il sonno – spiega la Coldiretti – è meglio consumare alimenti semplici senza condimenti pesanti, oltre a frutta e verdura in quantità che aiutano a reidratare il corpo. Da bocciare invece – sottolinea la Coldiretti – piatti speziati con curry, pepe, paprika o con troppo sale, prodotti pronti in scatola e minestre con dado da cucina che rendono più difficile addormentarsi.

L'alimentazione – riferisce la Coldiretti – è in stretto rapporto con il sonno, infatti, ci si addormenta difficilmente a digiuno o comunque non sazi, ma anche nei casi di eccessi, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti. Meglio evitare quindi – continua la Coldiretti – di esagerare con cioccolato, cacao, the e caffè, oltre ai superalcolici che

inducono un sonno di cattiva qualità con risveglio magari su cuscini e lenzuola bagnati di sudore, soprattutto quando c'è caldo afoso soprattutto durante notti con temperature minime molto alte come in questo periodo.

Una situazione di disagio destinata ad acuirsi in un 2022 che in Italia si classifica nel primo semestre come l'anno più caldo di sempre con una temperatura addirittura superiore di 0,76 gradi rispetto alla media storica, ma si registrano anche precipitazioni praticamente dimezzate lungo la Penisola, secondo le elaborazioni Coldiretti su dati Isac Cnr. La tendenza al surriscaldamento è evidente nel nostro Paese, dove la classifica degli anni più caldi negli ultimi due secoli si concentra nell'ultimo decennio e comprende – continua la Coldiretti – nell'ordine il 2018, il 2015, il 2014, il 2019 e il 2020.

Con il balzo delle temperature che rendono più difficile dormire bene è quindi necessario – evidenzia la Coldiretti – cambiare la dieta a tavola mangiando cibi che, in porzioni equilibrate, aiutano a rilassarsi, dalla pasta al riso, dall'orzo al pane, magari consumati freddi sotto forma di insalate, mentre ottimi sono anche i legumi, le uova bollite, la carne, il pesce, formaggi freschi. Ottima la frutta di stagione che con i suoi zuccheri naturali semplici aiuta ad alzare la serotonina. Mentre fra le verdure che conciliano il sonno – ricorda la Coldiretti – al primo posto c'è la lattuga, seguita da radicchio rosso e aglio.

Una corretta alimentazione – spiega la Coldiretti – aiuta anche a superare la prova costume temuta da quasi un italiano su due (44%) a causa dell'eccesso di peso secondo una analisi della Coldiretti su dati Istat E a tavola – continua la

Coldiretti –, sono unanimemente riconosciuti i benefici della dieta mediterranea che, con frutta, verdura, pane, pasta, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari. Non a caso la dieta mediterranea si è classificata come migliore dieta al mondo del 2022 davanti alla dash e alla flexariana, sulla base del best diets ranking elaborato dal media statunitense U.S. News & World's Report's, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori.