

I cibi che favoriscono il sonno: ecco gli «alleati» di chi soffre di insonnia e apnee notturne

Per chi ha problemi di insonnia o soffre di apnee notturne anche curare in modo specifico l'alimentazione può rappresentare un aiuto concreto

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 11 marzo 2026)



Molte persone hanno problemi con il sonno: risvegli, notti difficili, russamento, insonnia. Al di là dei problemi specifici, che possono essere affrontati con gli esperti, una buona nottata può anche essere favorita (o meno) dall'alimentazione.

La digestione

La regola generale è una buona digestione, perché il metabolismo degli alimenti che consumiamo è legato alla produzione di quei neurotrasmettitori (come la serotonina) che favoriscono rilassamento e sonno. Stomaco non troppo pieno (soprattutto di grassi) e nemmeno troppo vuoto (avere fame tiene in allerta i sensi) e via libera soprattutto ai cibi contenenti triptofano, aminoacido precursore della serotonina, che insieme alla melatonina ha un'azione calmante.

Diete sane per dormire

Modelli alimentari complessivamente più sani sono associati a una migliore qualità del sonno e a minori sintomi di insonnia. Questi includono la dieta mediterranea e le diete antinfiammatorie

Il team di Erica Jansen, Nutrizionista presso l'Università del Michigan, lo ha dimostrato con due studi: in uno ha monitorato la durata del sonno tramite questionari raccolti in Usa tra il 2011 e il 2016 (utilizzando un set di dati rappresentativo) con cui si è scoperto che le persone che aderivano alle raccomandazioni dietetiche nazionali (come consumare abbastanza porzioni di frutta, verdura, legumi e cereali integrali) dormivano di più. Nel secondo hanno arruolato mille giovani adulti di età compresa tra 21 e 30 anni e hanno chiesto loro di aumentare il consumo di frutta e verdura per un periodo di tre mesi: costoro hanno riportato alla fine una migliore qualità del sonno e una riduzione dei sintomi dell'insonnia.

Cibi da preferire

Quali sono i cibi da preferire allora? Frutta e verdura: la lattuga, ad esempio, ricca di acqua, vitamine e sali minerali, è una verdura calmante, raccomandata nel pasto serale (anche cotta); albicocche, pesche, mele e banane. L'albicocca è il frutto calmante per eccellenza grazie al potassio, bromo e vitamina B. Anche alcune spezie, come basilico, maggiorana e origano hanno un effetto rilassante e le tisane a base di camomilla, melissa, malva, biancospino. Latte, formaggi e yogurt sono buone fonti di triptofano, ecco perché l'abitudine dei nonni di bere latte la sera aiuta l'addormentamento. Attenzione però ai formaggi stagionati: proteine, grassi e calcio subito disponibili contrastano con i meccanismi chimici del rilassamento. Avena e orzo sono cereali da preferire, magari con il latte il primo e in un minestrone il secondo.

Da evitare

Come scritto, ci sono invece alimenti pesanti da digerire, che non conciliano il sonno: **innanzitutto** quelli pieni di sale, perché con il suo effetto sulla ritenzione dei liquidi impedisce il rilassamento, poi quelli grassi (fritti e alimenti lavorati). No alla frutta secca (ottima al mattino) e no a caffè, bevande energetiche e cioccolato: la caffeina è un eccitante del sistema nervoso, anche se la tolleranza è una questione individuale.

Un discorso a parte merita l'alcol perché spesso erroneamente si crede favorisca il sonno: in realtà favorisce l'addormentamento, ma poi il sonno successivo sarà frammentato e meno profondo.

I consigli

Infine, attenzione all'orario dei pasti: **miglior cenare due o tre ore prima di andare a letto**. Gli altri consigli sono relativi a quella che viene chiamata «igiene del sonno»: la riduzione dell'esposizione alla luce e la creazione di un ambiente confortevole e rilassante, l'allontanamento dalle luci degli schermi digitali, la creazione di una routine prima di coricarsi e il mantenimento degli stessi orari di sonno e di veglia.