

*Gli esperti radunati nell'Aims, associazione italiana medicina del sonno, hanno realizzato uno studio sulla connessione tra alimentazione e sonno. Ne parleranno prossimamente al salone bolognese della pasta. ([Anna Laudati](#))*



Una bella notizia per chi soffre d'insonnia! A soffrire di disturbi del sonno, secondo i risultati dello studio Morfeo, sono più del 40% degli italiani, due su tre sono donne e il disturbo aumenta con l'età. A PastaTrend, in programma a BolognaFiere dal 2 al 5 aprile prossimi, i principali esperti nazionali e internazionali della medicina del sonno radunati nell'Aims, Associazione italiana medicina del sonno, affronteranno il delicato rapporto sonno-alimentazione.

"Un piatto di pasta per cena è perfetto per accompagnarci verso un buon sonno" - ad asserirlo è Liborio Parrino, vice-presidente dell'Aims. "La pasta infatti - spiega Parrino - contiene zuccheri a lento rilascio, quindi consente alla glicemia di avere un equilibrio costante. Il primo passo per non disturbare il sonno". "Il cambiamento degli stili di vita - ha concluso l'esperto - e le problematiche moderne che hanno alterato le abitudini alimentari sono sempre più 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 a vere e proprie

patologie che causano delle ricadute sociali e sanitarie".