

SONNI LUNGI E TRANQUILLI SE IL CORPO E' BEN IDRATATO



Possono essere molte le cause di una notte insonne o di un riposo disturbato, dalla digestione difficile a pensieri e preoccupazioni che non ci lasciano tranquilli. Ma uno dei motivi meno noti che potrebbero influire su una cattiva qualità del sonno, fino a farci dormire fino a due ore in meno a notte, è quello di bere poca acqua durante il giorno. Dai risultati di due studi condotti negli Stati Uniti e in Cina, apparsi di recente

sulla rivista “Sleep”, è emerso che chi beve dorme male. I criteri di valutazione utilizzati per analizzare la durata e la qualità del sonno, in relazione allo stato di idratazione dell'organismo, si sono basati, oltre che su interviste dirette via computer, su due parametri analitici dell'urina: la densità e la sua composizione ionica (sali disciolti). In entrambi gli studi non sono state coinvolte persone con patologie renali o che facessero uso di farmaci che possono interferire sui risultati.

“Entrambi gli studi hanno messo in evidenza che valori elevati di densità urinaria (maggiori di 1020 g/ml) e di contenuto salino (maggiore di 831mOsm/kg) sono indici di una scarsa idratazione, con conseguente accorciamento della durata del sonno, legate a modificazioni nel rilascio dell'ormone antidiuretico (vasopressina), con interferenza dei ritmi circadiani (risveglio). In altri termini, l'organismo disidratato si difende producendo vasopressina per non perdere liquidi, influenzando però su un risveglio anticipato”: spiega il professor **Umberto Solimene** dell'Università di Milano e consulente scientifico dell'Osservatorio Sanpellegrino.

Una relazione, quella tra acqua e sonno, finora poco conosciuta.

“Non dimentichiamo – prosegue il professor Solimene – che le acque minerali bicarbonato-solfate, per la presenza di questi due sali minerali, stimolano l'attività del fegato e del pancreas, riducendo l'acidità gastrica e favorendo l'azione degli enzimi digestivi. È importante ricordare anche che l'acqua minerale contiene altri oligoelementi utili ad un mantenimento regolare del ciclo veglia-sonno, come il magnesio e il potassio, mentre, una carenza di questi due elementi può condurre a insonnia ed a irritabilità”.

Giancarlo Sansoni