Disturbi del sonno e dell'appetito

Data 26 febbraio 2001
Categoria psichiatria_psicologia

Un gruppo di ricercatori americani ha indagato recentemente differenti abitudini alimentari in soggetti che lamentavano disturbi del sonno. E’ stato riscontrato come nei soggetti che soffrono d’insonnia appare molto piu’ accentuata la tendenza a comportamenti alimentari scorretti: in particolare, coloro che si svegliano improvvisamente durante la notte, usano tradizionalmente colmare la loro insonnia mangiando. Questi pasti aggiuntivi si assommano a quelli del giorno portando il totale calorico a livelli superiori a quelli effettivamente necessari per le loro esigenze energetiche e favorendo quindi condizioni di sovrappeso o di franca obesita’. Alcuni soggetti invece mostrano disturbi dell’ alimentazione consistenti nell’ erronea distribuzione delle quote caloriche durante la giornata, e consumano spesso colazioni modeste e cene pesanti. Sono state approfondite le relazioni esistenti tra i neurormoni che controllano il sonno e quelli che controllano i centri della fame e della sazieta’. E’ possibile che questi controlli siano affidati per il sonno alla melatonina e per la fame e la sazieta’ alla leptina, e che i livelli dei due neuroormoni siano in correlazione tra loro. La possibile correzione dei livelli di questi due neurormoni promette soluzioni corrette sia per l’insonnia che per i disturbi del comportamento alimentare.
D.Z. JAMA 1999 Aug. 18; 282 (7):689-90 (20 Gennaio 2000