



---

## 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. È stato riscontrato come nei soggetti che soffrono di insonnia appare molto più 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 obesità. Alcuni soggetti invece mostrano disturbi di 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 neuroormoni che controllano il sonno e quelli che controllano i centri della fame e della sazietà. È possibile che questi controlli siano affidati per il sonno alla melatonina e per la fame e la sazietà alla leptina, e che i livelli dei due neuroormoni siano in correlazione tra loro. La possibile correzione dei livelli di questi due neuroormoni 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)