

A cosa serve dormire bene? Sogni d'oro e piatti green

Posted on 30 Giugno 2025 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

□ **Ultimo aggiornamento:**

23 Febbraio 2026



Sappiamo tutti che una buona zuppa di legumi scalda l'anima, ma sapevi che **dormire bene** è l'ingrediente segreto per sentire meglio i sapori e avere più energia per spadellare? Il legame tra ciò che mangiamo e come riposiamo è profondo, specialmente per chi segue uno stile di vita **vegan** e orientato al **no-waste**. In conclusione scoprirai che il sonno non è solo assenza di attività, ma un momento di **rigenerazione profonda**, proprio come il compost che trasforma gli scarti in nuova vita. Tratta il tuo corpo con lo stesso rispetto con cui tratti il pianeta.

□ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

TEST: Che “Chef del Riposo” sei?

Cosa fai con le bucce di mela avanzate?

Le uso per l'overnight oats Le mangio subito come snack Finiscono nel compost

Il sonno e la sua importanza

Ci accorgiamo di quanto sia importante **dormire bene** (e di quanto sia difficile farlo) soltanto quando non ci riusciamo più. Il sonno, infatti, è un **meccanismo naturale**, tanto misterioso quanto delicato, **facilmente soggetto a turbamenti da parte di fattori organici, psicologici o ambientali**, e rappresenta per gli organismi viventi un momento fondamentale di pausa e rigenerazione, sia fisica che mentale.

Durante il sonno, infatti, **i ritmi biologici rallentano**, l'organismo recupera le energie spese durante la giornata e il cervello riduce al minimo la sua attività, occupandosi principalmente di rielaborare le esperienze fatte durante la veglia.

La Dispensa del Buon Riposo

Non serve contare le pecore se hai i nutrienti giusti. Alcuni alimenti aiutano la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. Ecco una tabella rapida per i tuoi prossimi acquisti (o per svuotare la dispensa con stile!):

Ingrediente (Bio & Vegan)	Acquista Food	Accessorio Consigliato	Acquista Accessorio
Mandorle Bio	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon	Contenitori Vetro	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon
Avena Integrale	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon	Mason Jars	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon
Semi di Zucca	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon	Padella in Ghisa/Acciaio	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon
Infusi Relax	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon	Bollitore Vetro	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon
Oli Essenziali	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon	Diffusore Ultrasuoni	<input type="checkbox"/> Vedi su Amazon

Quante ore bisogna dormire?

In media **gli adulti hanno bisogno di 7-8 ore a notte**, mentre **i bambini possono dormire fino a 10-12** ore al giorno. Detto questo è anche vero che il fabbisogno di riposo è una **caratteristica individuale**. Il passaggio dalla veglia al sonno è regolato da una tempistica che cambia da individuo a individuo e anche nella stessa persona può variare a seconda **dell'età** e del momento della vita. **La prima regola** per dormire bene è proprio individuare le proprie esigenze in merito e, successivamente, fare di tutto per rispettarle, perché **le variazioni** (risvegli anticipati o lunghe notti senza sonno) costituiscono **un'alterazione dell'equilibrio naturale** e possono portare, alla lunga, a soffrire di **disturbi del sonno e di insonnia**.

Ciò è ampiamente dimostrato se si pensa a quelle persone (lavoratori turnisti, gente dello spettacolo, giovani dalla vita 'sregolata') che conducono a lungo, per forza o per scelta, **uno stile di vita che stravolge i ritmi naturali** di sonno-veglia e si ritrovano sovente affetti da Insonnia e sonno poco ristoratore.

Seguire le regole di igiene del sonno è fondamentale per non ritrovarsi svegli, stanchi e affetti da sonnolenza già a prima mattina, rischiando così la vita al volante e sul lavoro e compromettendo il proprio umore e le proprie relazioni sociali.

Cosa avviene durante il sonno

Durante il sonno **il corpo rallenta le sue funzioni fisiologiche**. La temperatura si abbassa, il metabolismo rallenta, la pressione sanguigna si stabilizza e i **tessuti si rigenerano**. Delle buone ore di sonno consentono inoltre di dare **nuova linfa alla memoria** e a renderci più vigili e attenti. Se è vero che i sonnellini pomeridiani possono essere un valido supporto, è fondamentale **dormire bene la notte**. Il nostro organismo, infatti, è programmato per dormire proprio nelle ore notturne, motivo per cui quando facciamo tardi per svariate ragioni e crediamo di poter recuperare il sonno “perduto” magari nel fine settimana, ciò in realtà non avviene. Anzi, secondo alcune ricerche, dormire troppo nel weekend metterebbe persino in pericolo la salute.

Cosa accade nella tua mente mentre dormi?

A ciascuna delle quattro **fasi del sonno** corrispondono delle **specifiche onde cerebrali**: quando inizia la **Fase 1** del ciclo (addormentamento) i muscoli, la respirazione, il battito cardiaco e l'attività cerebrale tendono a rallentare e si potrebbero verificare quelle piccole “contrazioni muscolari” che sono familiari durante l'addormentamento.

Al contrario, durante la **Fase 2** (Sonno Leggero) e **la Fase 3** (Sonno profondo) si alternano momenti di profondo rallentamento a quelli di brevi esplosioni di attività, funzionali a distogliere la mente da potenziali fattori di disturbo esterni. Raggiungendo la **Fase 4**, quella del Sonno REM, i sogni sono più vividi e profondi.

Cosa succede al corpo quando dormi?

I **segnali** generati dalle onde cerebrali determinano quello che accade nel corpo quando dormi. Come accennato, si passa da una modalità di “ricarica delle batterie” in cui la frequenza cardiaca e la respirazione rallentano a una, durante il Sonno REM, in cui l'attività cerebrale è molto attiva: in questa fase i **respiri diventano potenzialmente irregolari** e il cuore pompa quasi con la stessa frequenza di quando si è svegli.

A mano a mano che il sonno diventa più profondo e i muscoli principali si rilassano ancora di più (sebbene gli occhi possano muoversi) quando ci raggiunge la fase REM, degli **arti superiori** diventano molli fino al **completo rilassamento** o ad una

temporanea e reversibile paralisi (anche se questa paralisi può sembrare preoccupante in realtà si tratta del modo con cui la Natura si prende cura del tuo corpo, assicurandosi che il riposo sia completo e che tu non ti ferisca o faccia male mentre dormi).

Il corpo e il cervello attivano anche i ritmi circadiani per la produzione e la regolazione dei differenti ormoni tra cui:

- **melatonina** per supportare il sonno;
- **ormone della crescita** per sostenere, sviluppare e riparare le ossa e i muscoli;
- **leptina** e **grelina** per il controllo dell'appetito;
- **cortisolo** per controllare al meglio lo stress.

È opportuno ricordare che i **livelli ormonali** possono cambiare durante le fasi del sonno ed è interessante tenere presente che la qualità complessiva del sonno è strettamente legata alla corretta produzione di ormoni durante il giorno.

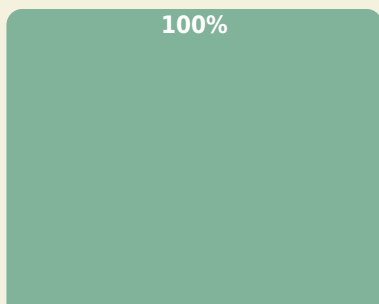
Grafico Interattivo: L'Energia della tua Giornata

Visualizza come la tua energia fluttua in base a quello che mangi. Clicca sui pulsanti per scoprire le mie ricette che ti aiutano a mantenere la calma o a darti la carica!



POMERIGGIO

Transizione



SERA

Picco Relax

Perché questo grafico? La melatonina aumenta quando cala la luce. Per non interrompere questa curva, la cena deve essere leggera e ricca di triptofano (come i semi di zucca o l'avena). Evita sprechi di energia digestiva!

▣ Vellutata "Svuota-Frigo" (Cena)

Lessa le **foglie esterne della lattuga** con una patata. È un calmante naturale che asseconda il picco serale del grafico!

▣ Overnight Oats (Pre-nanna o colazione)

Avena e **bucce di mela** in infusione nel latte vegetale. I carboidrati complessi aiutano il triptofano ad arrivare al cervello.

[▣ CLICCA QUI: IL MIO LATTE D'ORO ANTI-SPRECO](#)

Processi fisiologici e neurologici durante le fasi del sonno

Durante le fasi del sonno, il nostro corpo intraprende una serie di processi cruciali per la salute e il benessere generale.

Riparazione e crescita

Durante il sonno profondo, il corpo rilascia **ormoni della crescita**, essenziali per la riparazione dei tessuti e la crescita muscolare. Questo processo è particolarmente **importante per gli atleti** e per chi si sta riprendendo da lesioni o malattie.

Consolidamento della memoria

Il sonno e in particolare il sonno REM, gioca un ruolo fondamentale nel consolidamento della memoria. Durante il sonno, **il cervello elabora e organizza le informazioni** acquisite durante il giorno, trasferendole dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine. Questo processo è cruciale per l'apprendimento e la creatività.

Detossificazione cerebrale

Recenti studi hanno dimostrato che il sonno aiuta a **eliminare le tossine accumulate nel cervello** durante il giorno. Il sistema glinfatico, una rete di canali nel cervello, si attiva durante il sonno per rimuovere i rifiuti metabolici, inclusi quelli associati a malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Regolazione dell'umorale e della salute mentale

Il sonno REM è particolarmente importante per la regolazione delle emozioni. La mancanza di sonno può portare a irritabilità, ansia e depressione. Il sonno aiuta a **bilanciare i neurotrasmettitori e gli ormoni dello stress**, contribuendo a mantenere un equilibrio emotivo sano.

PREDISPOSIZIONE A SVEGLIARSI PRESTO : Cronotipo e DNA

Alcuni ricercatori americani hanno studiato e osservato che **la predisposizione a svegliarsi presto** o a non dormire la notte risiederebbe nel patrimonio genetico di ogni individuo. È quanto affermano in uno studio pubblicato sulla rivista *Nature Communications*, in cui si legge che esistono 15 regioni del Dna che risulterebbero collegate al **cronotipo**, ossia alla tendenza degli esseri umani a essere maggiormente attivi durante un particolare momento della giornata.

I disturbi del sonno: quanto sono diffusi?

In Italia sono circa **9 milioni** le persone che **soffrono di disturbi del sonno cronici**, mentre il 45 per cento lamenta un'insonnia acuta o semplicemente transitoria. Un problema certamente non di poco conto, a differenza di quanto si è soliti pensare, che può causare nella giornata seguente **stanchezza, sonnolenza, deficit di concentrazione e memoria** nonché ansia e **disturbi dell'umore**.

Ma non è tutto. Quando non si dorme bene in modo cronico si possono scatenare altre patologie, di gran lunga peggiori. Tra queste, si annoverano il **diabete**, l'ipercolesterolemia e l'obesità. Inoltre l'insonnia è tra le cause di disturbi di natura cardiocircolatoria, come ictus e infarto. Un problema che riguarda davvero tutti ma che negli anziani riguarda il 60 per cento delle persone.

Insonnia e depressione

L'insonnia e i **disturbi del sonno** comportano gravi conseguenze sia personali che sociali, che contribuiscono ad una riduzione della **qualità della vita** di chi ne soffre e comporta perdite consistenti anche a livello comunitario, misurabili in giorni di lavoro persi, minore produttività e maggiori costi assistenziali. Basti pensare alla micidiale accoppiata insonnia-depressione: la persona depressa che non cura il suo disturbo del sonno ha una probabilità 40 volte superiore di riammalarsi; stessa cosa per chi soffre di ipertensione: i **continui risvegli e riaddormentamenti** che caratterizzano il riposo degli insonni comportano sbalzi pressori anomali, con maggiore rischio di ammalarsi di **patologie cardiovascolari**; la mancanza di sonno sortisce effetti negativi anche sul metabolismo, portando ad **invecchiamento precoce** dell'organismo.

Qualità del sonno

Secondo numerose ricerche scientifiche, oltre al numero di ore in cui si dorme, è importante anche la **qualità del sonno**. Dormire molte ore non è l'unico parametro utile per dire di aver 'dormito bene' perché se il sonno viene inframmezzato da frequenti **risvegli inconsci** (detti microrisvegli, di cui il paziente non è consapevole) il riposo notturno non sarà sufficientemente ristoratore.

Per tutti questi motivi è bene curare precocemente il proprio disturbo del sonno,

rivolgendosi al proprio medico di medicina generale e, se la cosa persiste, anche ad uno specialista; è utile infatti dire che **molti insonni non sono consapevoli del loro disagio**, perché non ricordano l'andamento della nottata, e non riescono quindi a capire come mai sono stanchi ed irritabili pur pensando di aver fatto un lungo riposo notturno.

Sonno e difese immunitarie

Una bella scoperta soprattutto nella stagione invernale è quella condotta alla Carnegie Mellon University di Pittsburgh, negli Stati Uniti. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista scientifica *Archives of Internal Medicine*. Secondo gli esperti, infatti, dormire bene è un modo efficace per **evitare il raffreddore**. Alla base, infatti, vi è l'idea che **le difese immunitarie dell'organismo** funzionano meglio se il corpo può contare sulle canoniche otto ore di riposo, o comunque su un buon riposo notturno senza interruzioni continue.

Le abitudini che non fanno bene al sonno

- **Dormire più di 9 ore a notte.** Uno studio viene dai ricercatori dell'Università di Sidney, in Australia. Secondo quanto pubblicato sulla rivista *Plos Medicine*, dormire più di nove ore a notte, trascorrere seduti più di 7 ore al giorno e praticare meno di 150 minuti di attività fisica a settimana potrebbe accorciare la durata della vita. Un mix bestiale fatto di sedentarietà, troppo sonno e poco esercizio fisico che secondo gli studiosi potrebbe mettere a repentaglio la salute persino come il fumo o l'alcol.
- **Dormire troppo nel fine settimana.** Come già anticipato, non è salutare pensare di recuperare il sonno perso durante la settimana poltendo a lungo a letto nel weekend. Anzi, questo potrebbe persino aumentare il rischio di sviluppare il Diabete di tipo 2 o malattie cardiovascolari. Uno studio dimostra che anche negli adulti sani, il jet lag sociale può contribuire allo sviluppo di problemi metabolici. A loro volta, questi cambiamenti possono causare l'insorgenza di obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

Quiz: Che Tipo di "Dormiglione Vegano" sei?

Rispondi alle domande e scopri il tuo profilo e i consigli di lettura

Trova il tuo Ritmo! ☐

1. Cosa bevi prima di andare a letto?

- Una tisana alla camomilla avanzata dal pomeriggio (riciclo!)
- Un latte di mandorla caldo con cannella
- Acqua, dormo appena tocco il cuscino

2. Qual è il tuo snack notturno preferito?

- Croste di pane integrale tostate
- Una manciata di noci bio
- Non mangio mai prima di dormire

Rivela il mio Profilo!

Spero che questi piccoli **post-it del benessere** vi aiutino a ritrovare il ritmo giusto tra fornelli e cuscino. Ricordate: ogni scarto recuperato è un gesto d'amore per il pianeta, e ogni ora di sonno guadagnata è energia pura per la vostra creatività! ☐☐

E voi? Avete qualche segreto no-waste per una cena relax? Scrivetemelo nei commenti qui sotto, non vedo l'ora di leggervi!"

☐ **ESPLORA TUTTI I MIEI CONSIGLI BENESSERE** ☐

5/5 - Voti:1

Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📦 **Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!**

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 📦



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →