

La pasta di sera combatte insonnia e stress

SALUTE > RICERCA

Venerdì 8 Marzo 2019



Siamo il paese della pasta, ma solo un piatto di spaghetti su tre viene servito a cena. I quasi 12 milioni di italiani che non la consumano di sera per paura di ingrassare o di compromettere il sonno dovrebbero però ricredersi. In occasione della Giornata mondiale del Sonno che ricorre il 15 marzo una

guida di Unione Italiana Food (già Aidepi, l'Associazione che rappresenta i pastai italiani), aiuta ad orientarsi tra le ricette di pasta più indicate a cena.

Uno studio pubblicato di recente sulla rivista scientifica The Lancet Public Health - come spiegato nel corso di un incontro a Napoli - ha dimostrato che mangiare pasta a cena migliora il riposo notturno, e non fa ingrassare. E lo spaghetti di mezzanotte? Un rito nato 40 anni fa, tornato in auge grazie alla generazione under 35 e agli chef. Una buona notizia, insomma, per quei 27 milioni di italiani che soffrono di disturbi del sonno: mangiare pasta a cena fa bene, rilassa, facilita il sonno e non fa ingrassare, anzi fa dimagrire.

Lo studio dimostra che la pastasciutta può essere consumata nelle ultime ore del giorno, soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia, grazie alla presenza in questo alimento di Tryptofano e Vitamine del gruppo B. La ricerca potrebbe far cambiare abitudini a una larga fetta della popolazione italiana. Il 65% dei consumi di pasta avviene infatti a pranzo, mentre solo il 35% si concentra sulla cena. Cosa che non accade, ad esempio, per pane, frutta, verdura, carne e perfino dolce, consumati in quantità più o meno equivalenti tra i due pasti principali della giornata. Vanno controcorrente i Millennials: per il 39% degli under 35, la spaghettonata da preparare tutti insieme è l'elemento irrinunciabile di una cena tra amici.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Nuovo SUV Citroën C5 Aircross in 30 combinazioni colore. Scoprillo anche domenica. (Citroën Italia)



Smettere di russare: ecco un rimedio pratico e veloce (anche per apnee notturne) (oggiBenessere.com)

Contenuti sponsorizzati da

MPLAY

LE VOCI DEL MESSAGGERO

Scritte, biglietti, immondizia: i messaggi sulle auto in sosta

di Pietro Piovani

0:00 / 0:00



Atterra con il paracadute e viene attaccato da un canguro

Londra, crolla muro di un palazzo: uomo salvo miracolosamente

Ponte Milvio, cani anti-droga e Nas nel cuore della movida: 7 denunciati e 5 negozi multati

La pennichella del cane "pendolare" sulla metropolitana di New York

SMART CITY ROMA

STATISTICHE TEMPI DI ATTESA ALLA FERMATA

08 min 26 sec

Tempo di attesa medio

SALUTE



Diabete, cala l'età della diagnosi: 150 mila i colpiti tra 20 e 35 anni



Tatuaggi, da marchio di infamia a moda per il 12,8% degli italiani



Le "abbuffate" alcoliche del weekend mettono i reni a rischio

«Il tumore non è operabile». Ma

Fino al 16 marzo Scopri i prodotti Sottocosto. Sfoglia il volantino!
Esselunga Sottocosto

Stock di iPad rimasti in magazzino, valore 619€ in vendita a 59€
Rivista del Consumatore

Sponsorizzato da 

COMMENTA

ULTIMI INSERITI

PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti



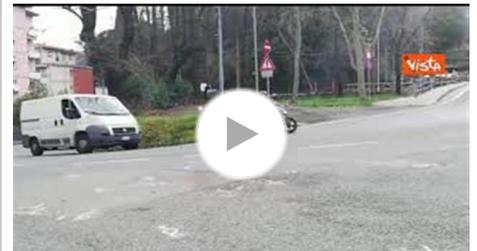
Sakara e Castrogiovanni insieme per la lotta alla fibrosi cistica a Pomezia: si punta al record di pedalata statica

ROMA OMNIA VATICAN CARD

Visita i Musei Vaticani, la Cappella Sistina e San Pietro senza stress. Salta la fila e risparmi. Prenota adesso la tua visita a Roma



Il Messaggero TV



La Spezia, sparatoria in pieno giorno: pregiudicato ucciso dal nuovo compagno della sua ex



Ucraina, Al Bano inserito nella lista nera



Casa
ilmessaggerocasa.it



Nuova Villa,

3.900.000 €

VENDITA NUOVA VILLA A SPERLONGA

VEDI TUTTI GLI ALTRI VEDI TUTTI GLI ANNUNCI SU ILMESSAGGEROCASA.IT

GUIDA ALLO SHOPPING



Trousse trucchi: tutto il necessario per il make-up in un comodo formato

VIDEO PIU VISTO



Asia Argento troppo magra? La foto postata su Instagram fa preoccupare i fan



LE NEWS PIU LETTE



Aereo precipitato, tra le vittime Sebastiano Tusa: archeologo di fama mondiale e assessore alla Regione Sicilia



Roma, chiudono una strada per una buca e spunta un cartello fai da te



Aereo Ethiopian Airlines precipita, 157 morti, 8 italiani: lo schianto dopo il decollo



«Nardi e Ballard sono morti». Resteranno lì, a 5.900 metri sul Nanga Parbat in Pakistan



Aereo precipitato, due romane tra le vittime: lavoravano per il World Food Programme

Cerca il tuo immobile all'asta

Regione	Qualsiasi ▼
Provincia	Tutte ▼
Fascia di prezzo	Tutti ▼
Data	gg-mm-aaaa

INVIA

Legalmente
ATTIVAZIONE

© 2019 IL MESSAGGERO - C.F. e P. IVA 05629251009

CALTAGIRONE EDITORE | IL MATTINO | CORRIERE ADRIATICO | IL GAZZETTINO | QUOTIDIANO DI PUGLIA | LEGGO | PUBBLICITÀ

[CONTATTI](#) | [PRIVACY](#) | [INFORMAZIONI](#)