

Le temperature “tropicali” tengono svegli durante la notte circa dodici milioni di italiani



Le temperature “tropicali” tengono svegli durante la notte circa dodici milioni di italiani che soffrono di insonnia accentuata dall’afa notturna.

E quanto afferma la Coldiretti in relazione all’ondata di caldo torrido che sta stringendo d’assedio l’Italia con le principali città prigioniere di vere e proprie bolle di calore. A fronte di una situazione termica estrema – sottolinea la Coldiretti – le condizioni per garantire un buon riposo dipendono molto anche dai comportamenti durante il giorno a partire da una alimentazione corretta. Cibi come pane, pasta e riso, ma anche lattuga, radicchio, cipolla, aglio e formaggi freschi, uova bollite, latte fresco o caldo e frutta dolce come albicocche, pesche e nettarine – evidenzia la **Coldiretti** – possono venire in soccorso per superare le notti di passione.

Sono invece gli alimenti conditi con molto pepe e sale, ma anche con curry, paprika in abbondanza ed anche salatini, minestre con dado da cucina – continua la **Coldiretti** – i veri nemici del riposo che le alte temperature rendono più difficile. Attenzione però anche a caffè e superalcolici che spesso accompagnano le serate in compagnia nei luoghi di

vacanza. Inoltre – continua la **Coldiretti** – ci si addormenta difficilmente a digiuno o comunque non sazi, ma anche nei casi di eccessi alimentari, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti.

L'attenzione all'alimentazione – precisa la **Coldiretti** – è particolarmente importante nei soggetti a rischio come i bambini, ma anche per gli anziani che sono più vulnerabili ai colpi di calore e alla disidratazione.