

SVEGLIARSI TARDI PER LA STANCHEZZA: COME MAI CAPITA?



Spesso capita di alzarsi stanchi o con la sensazione che avremmo potuto dormire di più.

La causa è da ricercare nel fegato, l'organo umano più grande e funzionalmente più complesso. Esso infatti è il nostro centro di disintossicazione: toglie tossine dai prodotti chimici ingeriti (alimenti, farmaci e alcol) e produce la bile, il principale veicolo di eliminazione di sostanze tossiche e dell'eccesso di colesterolo.

Questo cosa c'entra con il sonno?

La melatonina, l'ormone del sonno, è metabolizzata proprio dal fegato.

Si è visto che in pazienti con cirrosi, i livelli di melatonina diurni sono più alti rispetto alla notte: questo avviene perché i meccanismi di secrezione sono modificati così che il picco, che dovrebbe verificarsi nelle prime ore del mattino, è ritardato. Ciò porta il soggetto a riposare male, con frequenti risvegli notturni e difficoltà a prendere sonno.

Tuttavia non bisogna avere un fegato necessariamente in cirrosi per manifestare dei disturbi.

Il fegato è un organo che lavora moltissimo, pensiamo solo a quante volte mangiamo durante la giornata o assumiamo dei farmaci. Il problema nasce dal fatto che non è in grado di darci segnali chiari, ad esempio il dolore, come altri organi; è importante riconoscere la sua flebile voce, per non incorrere in problemi più seri con il passare del tempo.

Quindi, cosa si può fare?

La natura ci viene in aiuto. Esistono piante come carciofo, cardo mariano, tarassaco e cicoria che favoriscono la regolare funzionalità epatica e depurativa del nostro organismo. Sono da assumere preferibilmente la sera, in quanto il fegato, a differenza nostra, lavora per lo più di notte; esistono in diverse forme, compresse, sciroppo, tisane: per tutti i gusti!

Oltre a questo, si può fare altro?

Sì, ci sono cibi che si possono mangiare con meno frequenza: alimenti tostati quali il caffè e il cacao e in generale tutto ciò che è bruciato e secco, cibi animali e prodotti da forno. Cosa preferire? Verdura a foglia verde e amara, che stimola la secrezione di acidi digestivi e migliora l'assorbimento di sostanze nutritive.

<http://Marie Bruyneel, Thomas Serstè. Sleep disturbances in patients with liver cirrhosis: prevalence, impact, and management challenges. Nat Sci Sleep. 2018; 10: 369–375.>