



VADEMECUM

PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE DURANTE IL TURNO DI NOTTE

1

Assumi pasti regolari, almeno 3 al giorno, con una dieta equilibrata, quanto più possibile varia e ricca in frutta e verdura.

2

Prima del turno di notte consuma una cena adeguata, sostanziosa ma di facile digestione, evitando pasti troppo ricchi in grassi che richiedono digestioni laboriose e provocano sonnolenza. Alcuni esempi: pasta o riso, meglio se integrale, con pomodoro fresco o legumi, oppure un secondo di carne o pesce preparati con pochi grassi un contorno di verdure cotte o crude e pane.

3

A metà del turno di notte fai un pasto leggero, che sazia ma non appesantisce. Uno "spezzafame" può consistere anche in verdure crude portate da casa o un frutto, alcuni biscotti o fette biscottate. Meglio evitare snack o bevande troppo zuccherate causa di rapidi quanto fugaci innalzamenti glicemici, che mettono a dura prova il sistema di regolazione della glicemia.

4

Se ti senti stanco, un caffè o una tazza di tè possono aiutarti a ritrovare una certa concentrazione, ma evita di abusarne; ricorda che la caffeina permane nell'organismo da 4 a 6 ore, tienine conto se dopo il turno vuoi riposare.

5

A fine turno scegli un pasto a basso contenuto di grassi, ad esempio pesce e verdure, che possono essere digeriti in breve tempo. Un pasto pesante e grasso terrà lo stomaco occupato nella digestione e non ti permetterà di dormire bene.

6

Evita alcol e fumo subito prima di andare a letto perché entrambi rendono più difficile prendere sonno rapidamente.