

SONNOLENZA DOPO I PASTI

Ci sono situazioni in cui non ci si sente bene e delle quali non si capisce il perché.

Normalmente sono passeggere, durando poco tempo, ma non passano inosservate. Una di queste, e ben nota, è la sonnolenza dopo i pasti, specie dopo pranzo.

La causa è nota. La digestione è un fenomeno complesso che, come sappiamo, inizia in bocca, dove il cibo viene sminuzzato dai denti e impastato dalla saliva che con i suoi enzimi ne inizia la degradazione. Già con la dentatura non in ordine la digestione peggiora. Il cibo dopo essere stato ingoiato passa nell'esofago e poi arriva nello stomaco per essere lavorato dall'acido cloridrico. Scende ulteriormente lungo i vari tratti dell'intestino dove si unisce ai succhi del fegato, del pancreas e degli enzimi predisposti. Tale prodotto viene poi passato al setaccio dai villi intestinali. Queste formazioni filiformi assorbono le sostanze nutritive e quelle non utilizzabili sono espulse.

Da quanto detto sembra che il processo sia semplice, ma non è così. Il tutto è regolato dal Sistema nervoso centrale, da ormoni messaggeri e dalla circolazione sanguigna.

La digestione necessita di una grande quantità di energia, fornita dal sangue. Questo viene richiamato dagli organi addominali coinvolti. Ciò comporta un abbassamento della pressione arteriosa e una riduzione di sangue verso il cervello.

Ecco il perché! Digerire tutto e bene, per il corpo è una fatica.

Mangiare tanto e pesante è un lavoro vero e proprio.

Nei giovani il fenomeno è più tollerato, nei più anziani, oltre alla sonnolenza, possono coesistere instabilità posturale, la testa che gira, "non mi sento bene".

Il riposino è un grande aiuto. Per chi deve ritornare al lavoro, serve mangiare poco e leggero a pranzo, un buon caffè, cercando di evitare il più possibile quello che è lo stress psicofisico.

Sembra tutto ovvio e facile, però ...

Cambiano 22/10/2025

G. CHIADO'