

## Branza si somnul



"No day is so bad it can't be fixed with a nap" – Carrie Snow

- ♦ Somnul ocupa mai mult de 30% din viata iar calitatea somnului este recunoscuta ca fiind un factor important in eficienta activitatilor cotidiene



## De ce branza?

Conform unui studiu efectuat in 2005 branza imbunatateste somnul prin continutul crescut de triptofan, amino acid esential, precursor in sinteza serotoninei si melatoninei

## Experimentul:

Studiul a fost realizat in 2005 de British Cheese Board, pe un lot de 200 de persoane (100 de femei si 100 de barbati) pe o perioada de o saptamana in care li s-a oferit 20 de grame de branza cu o jumatate de ora inainte de culcare.

Dimineata fiecare dintre participanti a insemnat calitatea somnului si visele pe care si le amintea din noaptea respectiva.

## Branza:

Au fost folosite 6 tipuri de branza originare din Marea Britanie:

- Stilton
- Cheddar
- Red Leicester
- Brie
- Lancashire
- Cheshire



Branza cu cele mai bune rezultate se pare ca a fost Red Leicester



### Rezultate:

- ◆ 72% din totalul persoanelor au avut un somn mai bun sau la fel de bun ca in restul zilelor
- ◆ 67% isi aminteau ce au visat
- ◆ Interesant este faptul ca nici unul dintre participantii nu a avut cosmaruri

### Cauza:

- Cantitatea crescuta de triptofan:  
0,32-0,56 g/100 g produs  
Alimentele cu continut ridicat de triptofan, cresc disponibilitatea aminoacidului in creier si prin urmare sinteza de serotonina si melatonina

### De ce este important triptofanul?

- Triptofanul este singurul substrat pentru sinteza serotoninei si melatoninei
- Aportul scazut produce deficiente in capacitatea creierului de a sintetiza serotonina
- Serotonina este un neurotransmitator cu efecte antidepresive, de relaxare, este numit hormonul fericirii

Bebelusii care au fost hraniti cu lapte imbogatit cu triptofan fata de cei carora li s-a dat lapte natural, au avut un somn imbunatatit prin cresterea numarului de ore dormite, scaderea perioadei de latentă, scaderea numarului de treziri din timpul noptii.



- ◆ Imbatranirea altereaza calitatea somnului si ritmul circadian
- ◆ Tratamentul cu melatonina si triptofan imbunatateste calitatea somnului
- ◆ S-a observat ca la sobolanii batrani administrarea de triptofan si melatonina scade activitatea nocturna si temperatura corpului

### Concluzii:

- ◆ Branza face parte din categoria alimentelor cu un continut crescut de triptofan care pot determina o imbunatatire a calitatii somnului.



### Bibliografie:

- ◆ [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)
- ◆ [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
- ◆ [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)
- ◆ [www.cell.com](http://www.cell.com)
- ◆ [www.dailymail.co.uk](http://www.dailymail.co.uk)