Viversani & Belli

PAESE :Italia
PAGINE :56-57
SUPERFICIE :103 %

AUTORE :N.D

► 13 gennaio 2017

il buonumore
COMINCIA A TAVOLA

Piccoli errori alimentari, alla lunga, portano a squilibri che favoriscono ansia e nervosismo. Come rimediare

Perdita di autostima e disinteresse a svolgere anche le attività preferite. Sono i sintomi più evidenti della depressione, la malattia cronica che, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), sarà la più diffusa nel mondo entro il 2030. Oggi, in Italia, colpisce 4,5 milioni di persone e le donne coinvolte sono il doppio degli uomini. Non esiste una dieta mirata in grado di combatterla, tuttavia l'alimentazione è importante sia nella prevenzione sia come supporto alle cure.

I NUTRIENTI
per combattere la tristezza

Alcuni alimenti agiscono direttamente sull'aumento di serotonina, un neurotrasmettitore che regola l'umore, influenza la sessualità e la temperatura corporea; svolge, poi, un ruolo importante nell'alternanza sonno-veglia.
★ **I carboidrati**, per esempio, permettono il corretto funzionamento della serotonina e, perciò, **non sono da bandire**; piuttosto bisogna saper scegliere i cibi adatti, ossia ricchi anche di fibre, come i **cereali integrali**, la **frutta**, la **verdura** e i **legumi**.
★ La carenza di altri nutrienti (proteine, vitamine, minerali) favorisce la comparsa di disturbi fisici e/o di una condizione di malessere mentale. Vari studi hanno mostrato come i cibi ricchi di **vitamine, minerali e acidi grassi** favoriscano la serenità e riducano gli stati di ansia.

Gli omega 3
in caso di baby blues

Si tratta di acidi grassi la cui carenza provoca stanchezza, umore ballerino e scarsa memoria.
★ Diversi ricercatori hanno testato l'efficacia degli omega 3 come supporto negli stati ansiosi e depressivi, compresi quelli che compaiono dopo il parto. Un recente studio italiano, dell'università di Messina, ha dimostrato che questi nutrienti sono validi alleati contro il baby blues. Il consumo di **due porzioni alla settimana di pesce azzurro**, come sardine, sgombri e alici, ridurrebbe il rischio di ammalarsi. È confermata anche la correlazione tra il consumo di pesce ricco di acidi grassi e la diminuzione della stanchezza.
★ Chi non ama il pesce, può trovare gli omega 3 in **frutta a guscio** (come le noci), **broccoli** e **spinaci**.

Tutti i diritti riservati

Viversani & Belli

PAESE :Italia
PAGINE :56-57
SUPERFICIE :103 %

AUTORE :N.D

► 13 gennaio 2017

L'acido folico *contro gli stati confusionali*

L'acido folico, o vitamina B_9, ha un ruolo importante nella regolazione dell'umore e svolge un'azione fondamentale nella produzione dei principali neurotrasmettitori del buonumore: noradrenalina, serotonina e dopamina.
★ È contenuto nei **vegetali a foglia verde, nelle noci, nei pomodori, nel lievito, nelle uova, nei legumi e negli asparagi**. Una dieta equilibrata assicura il fabbisogno di questa vitamina. In condizioni normali, la dose giornaliera raccomandata dal National institutes of health è di 400 microgrammi al giorno.

Memoria più agile

Uno studio del dipartimento di Psichiatria dell'Etela Savo sud hospital district, in Finlandia, ha evidenziato che introdurre quantità adeguate di acido folico **riduce** fino al 50% **il rischio di sintomi depressivi**. Un altro studio pubblicato nel 2007, durato tre anni e svolto su 818 persone sopra i 50 anni, ha mostrato un **miglioramento della memoria a breve termine**, dell'agilità mentale e della fluidità verbale con il consumo di 800 microgrammi di acido folico al giorno. «Questa vitamina si è dimostrata rilevante anche nella cura contro la depressione e la sua carenza è stata associata con le manifestazioni depressive, in particolare quella caratterizzata da deficit cognitivi» spiega il dottor Marco Turi, psicologo clinico a Torino.

no *al cibo spazzatura*

«Consumando **prodotti raffinati**, poveri o **privi di sostanze nutritive**, come il cibo spazzatura, ci ritroveremo carenti di vitamine e minerali necessari per vivere in salute» spiega l'esperto. «Questo **ci spingerà a mangiare ancora**, pur avendo raggiunto un ammontare corretto di calorie. La fame non soddisfatta porta frustrazione, mentre la carenza di vitamine causa stanchezza e confusione mentale. Mangiare cibi "vuoti", senza nutrienti, dunque, **genera uno squilibrio** che, nel tempo, provoca debolezza e depressione. Per evitarlo occorre nutrirsi in modo sano, variando il più possibile ed evitando cibi lavorati e raffinati» dice l'esperto.

→ NOCI, NOCCIOLE E MANDORLE CONTRASTANO L'IRREQUIETEZZA E DANNO ENERGIA POSITIVA

Gli integratori da soli non servono

Non è utile prendere integratori di minerali o vitamine senza il consiglio di un esperto, poiché un eccesso può ostacolare l'assorbimento di altre sostanze. «Solo un'alimentazione varia e completa può garantire un equilibrio nutrizionale. Se mancano abitudini alimentari corrette, gli integratori serviranno a ben poco» spiega il dottor Turi.

I minerali *per il cervello*

«I minerali giocano un ruolo importante per il corretto funzionamento del cervello» conferma l'esperto. La carenza di uno o più di questi, può favorire, infatti, la comparsa di disturbi della sfera psicologica. Vediamo il ruolo di alcuni dei più utili.
Il ferro (si trova in carne, legumi, cereali integrali, ortaggi a foglia verde) è fondamentale per il trasporto dell'ossigeno e, quindi, la sua carenza causa **stanchezza, debolezza** e scarsa reattività fisica.
Il calcio (si trova in latte e derivati, ortaggi a foglia verde, acqua) **e il magnesio** (si trova in frutta secca, cereali e legumi) aiutano nella **prevenzione di sbalzi d'umore**, controllo dello stress e riduzione di disagi legati alla sindrome premestruale.
Il selenio (si trova in cereali integrali, carne, uova, aglio e cavolo) **e lo zinco** (si trova in frutti di mare, pesce, carne e frutta a guscio) sono antiossidanti in grado di **contrastare l'indurimento** delle pareti delle cellule.

La vitamina D *per allontanare la malinconia*

È stato rilevato che la probabilità di soffrire di depressione diventa più alta nelle persone con carenze di vitamina D rispetto a chi ne ha una scorta sufficiente. La sua mancanza nell'organismo ha **effetti sulla salute, a livello psicologico e fisico.** Ogni tessuto ha recettori della vitamina D, compresi cervello, cuore, muscoli e sistema immunitario; ciò la rende necessaria a ogni livello perché l'organismo possa funzionare correttamente.
★ «Affinché il nostro organismo la produca è **importante esporci alla luce del sole**, che è indispensabile come l'ossigeno e il cibo» spiega il dottor Turi. «Per una corretta produzione di vitamina D bisognerebbe esporsi 15-20 minuti al giorno, per almeno quattro giorni alla settimana, scoprendo braccia, viso e gambe (per pelli sensibili è meglio un'esposizione graduale)» conclude l'esperto. A dimostrazione di ciò, uno studio del National institute of mental health del Maryland (Usa) ha mostrato come l'80% di un gruppo di persone con disturbo affettivo stagionale abbia riportato miglioramenti dopo essere stato esposto 30 minuti al giorno alla luce solare.

Servizio di Pamela Franzisi.
Con la consulenza del dottor Marco Turi, psicologo clinico a Torino.

Tutti i diritti riservati