

Bon Vivire

«La moda passa, lo stile resta» (Coco Chanel)

HOME BV NEWS BELLEZZA CRITICART CULTURA FIORI E PIANTE IL GUSTO MODA O CLASSE? SALUTE SPETTACOLO
TEMPO LIBERO WORLD&VIP VIDEO LIBEROREPORTER SEGRETI DI STATO

Quotidiano on-line dedicato al "buon vivere"

L'estate sta finendo...

Flip

Uno studio condotto dalla dr.ssa Viviana Acclavio, biologa nutrizionista, ci aiuta a chiudere senza troppi stress le tanto amate vacanze e a prepararci per l'autunno



L'arrivo delle meritate ferie si attende sempre con gran fermento e quando stanno per giungere al termine veniamo assaliti dalla tristezza, dall'ansia e dallo stress. Nell'organismo umano l'umore e lo stato emotivo sono regolati dall'equilibrio di un certo numero di neurotrasmettitori cerebrali, tra cui la **serotonina** che è sintetizzata a partire dal triptofano, un amminoacido essenziale che deve essere introdotto con l'alimentazione in quanto il nostro organismo non è in grado di sintetizzarlo. **Cibi ricchi di questo amminoacido sono: i funghi, le mandorle, le biette, gli anacardi, le uova, gli spinaci, il fegato, il cacao, il cefalo (muggine), il latte, i cereali integrali e i legumi.**

La serotonina, nota anche come "**ormone del buonumore**", manifesta a livello del sistema nervoso centrale diverse azioni tra cui quella appunto di prendere parte al controllo del tono dell'umore, dei meccanismi del sonno e alla regolazione della sensazione di fame. Tra gli alimenti ricchi di triptofano c'è il cacao, ingrediente del cioccolato, dolce particolarmente ricercato quando ci si sente sottotono. Oltre a contenere triptofano, e quindi stimolare la sintesi di serotonina, il cioccolato è ricco di zuccheri (in quantità variabili a seconda che sia fondente, al latte, bianco, alle noccioline, ecc.), i quali attivano il sistema beta-endorfinico producendo una sensazione di benessere. Ma attenzione alle calorie!

Per gratificarci possiamo mangiare un alimento a noi particolarmente gradito, per esempio un dolce, ma nelle giuste quantità e preferibilmente accompagnato da una piacevole passeggiata.

Sono molti e in gran parte noti **i vantaggi salutistici che derivano dalla pratica costante di un'attività fisica**, prevalentemente aerobica, come per esempio una camminata a passo

News

A Salisburgo la Fiera della caccia e della pesca



Add to Flipboard Magazine. Die Hohe Jagd & Fischerei: è questo il nome ufficiale e in... [more»](#)

Tra poche settimane il primo volo diretto Roma-L'Avana



Add to Flipboard Magazine. Il prossimo 29 novembre il primo volo diretto Roma-L'Avana decollerà... [more»](#)

A Roma la nuova edizione della Biennale Internazionale d'Antiquariato



Add to Flipboard Magazine. Torna a Roma la decima edizione della "Biennale Internazionale... [more»](#)

Il concorso di eleganza di auto storiche "Strade Bianche, Vino Rosso" al Chianti Star Festival



Add to Flipboard Magazine. Splendide auto d'epoca saranno protagoniste del festival che anima... [more»](#)

Vela. Le paralimpiadi di Rio verso la conclusione



Add to Flipboard Magazine. Le regate veliche delle Paralimpiadi di Rio de Janeiro si avviano verso... [more»](#)

Cercasi viaggiatori, lo stipendio è di 35mila euro per 9 mesi



Add to Flipboard Magazine. 'Qualcuno lo chiama lavoro' scrive la Columbia Sportswear... [more»](#)

Stagione d'oro per la raccolta e il consumo di funghi. Ecco le regole da rispettare



Add to Flipboard Magazine. L'arrivo della pioggia è una manna per gli appassionati di... [more»](#)

Porcini gratinati



Add to Flipboard Magazine. Ingredienti (per 4 persone): 500 gr di porcini – un bicchiere... [more»](#)

Scienziati russi registrano 'conversazione' fra due delfini



Add to Flipboard Magazine. Pubblicate sulla rivista 'Mathematics and Physics' le prove... [more»](#)

All'asta il manoscritto di un romanzo di Napoleone



Add to Flipboard Magazine. New York – Va all'asta un manoscritto di un romanzo di... [more»](#)

Perugia svela i suoi 'luoghi invisibili'

Add to Flipboard Magazine. Perugia – Nei due weekend del 16-17-18 settembre e 23-24-

sostenuto. Con un programma controllato di attività fisica migliora la capacità respiratoria, con dei riflessi vantaggiosi sulla funzionalità di tutte le cellule dell'organismo umano e in primo luogo di quelli cerebrali. **Tutto ciò si riflette anche sul nostro umore come dimostra uno studio che un gruppo di psichiatri della Duke University ha recentemente pubblicato.** Dalla sperimentazione effettuata su persone fra i 50 e i 77 anni è emerso che **un programma di allenamento fisico può rappresentare un'alternativa ai farmaci antidepressivi.** Quindi migliorare la capacità respiratoria, può migliorare anche la trasmissione nervosa e l'umore. Tutto ciò attraverso una cascata di effetti sulle endorfine e in particolare sulla serotonina che risente anche della stimolazione ormonale esercitata dall'attività dei grandi gruppi muscolari.

In estate generalmente, si conduce uno stile di vita più attivo e dinamico, si dorme di meno, si modificano temporaneamente le proprie abitudini alimentari, ma al rientro dalle ferie estive è consigliabile tornare ad una sana ed equilibrata alimentazione e a un riposo adeguato al fine di prepararsi al meglio all'autunno.

Studi epidemiologici e di laboratorio suggeriscono che la perdita di ore di sonno può incidere sui meccanismi fisiologici che regolano l'appetito e la fame inducendo un aumento di peso. Un breve periodo di sonno ($\leq 6,5$ ore) viene associato a modificazioni degli ormoni deputati al controllo dell'appetito, i livelli di grelina (un ormone che stimola l'appetito) risultano elevati, mentre i livelli di leptina (che riduce l'appetito) sono bassi, risultato che aumenta la sensazione di fame e di appetito. Oltre a questo, la mancanza di riposo influisce negativamente sulla capacità dell'organismo di utilizzare il glucosio, inducendo una ridotta tolleranza glucidica e una diminuita sensibilità all'insulina, con la conseguenza che può aumentare il rischio di diabete di tipo 2.

Quando si parla di corretta alimentazione è imprescindibile parlare dell'acqua, solvente in cui avvengono tutte le reazioni metaboliche e per mezzo del quale si eliminano le scorie. L'acqua è il principale componente del corpo umano, rappresentando circa il 55% e il 60% del peso corporeo rispettivamente di una donna e di un uomo adulto. **Frutta e verdura fresca, assieme alle bevande, sono gli alimenti con i contenuti più elevati di acqua, fino a oltre l'85%, mentre nella carne, nel pesce, nelle uova e nei formaggi freschi le percentuali sono variabili dal 50% all'80%.** Per quanto riguarda i cereali, i prodotti derivati trasformati e pronti al consumo come il pane e la pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua. La pasta e il riso, una volta cotti, ne contengono il 60-65%, mentre per biscotti, fette biscottate e grissini si scende a meno del 10%. **L'acqua introdotta con gli alimenti contribuisce al mantenimento del bilancio idrico, aiuta l'organismo a regolare la temperatura corporea e il volume del sangue circolante, è una buona fonte di sali minerali. Svolge inoltre un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione dei nutrienti; agisce come "lubrificante" nelle articolazioni e nei tessuti e mantiene elastiche e compatte cute e mucose.** Ricordiamoci che lo stimolo della sete ha un tempo di risposta ritardato, occorre quindi bere spesso indipendentemente dallo stimolo.

Durante la bella stagione, complice il bel tempo, oltre al consumo di acqua, aumenta anche quello di bevande alcoliche e analcoliche. L'etanolo, pur caratterizzando la dieta e la cultura del nostro paese, non è un nutriente nonostante apporti 7 kcal/g, non fornisce alcun nutrimento al nostro organismo e si differenzia dagli altri nutrienti energetici per la mancanza di finalità funzionali e/o metaboliche utili. Tra le bevande alcoliche, le più ricche sono i distillati (whisky e grappa con circa 34 g/100 mL) e i liquori da dessert (mediamente 28 g/100 mL). I vini ad elevata gradazione o liquorosi, e gli aperitivi a base di vino hanno un contenuto di etanolo variabile da 12 g a 17 g per 100 mL di bevanda alcolica. Per il vino in generale il contenuto medio è di 10 g etanolo/100 mL; la birra presenta un ampio range di gradazione alcolica che varia dalla birra leggera a quella a doppio molto o speciale.

La quantità di alcol accettabile giornaliera è valutata pari a due bicchieri di vino (1 bicchiere = 125 mL) per l'uomo e un bicchiere per la donna raccomandandone l'uso in concomitanza dei pasti, essendo dimostrato che questa modalità è associata a un fattore protettivo. Dosi moderate di alcol stimolano l'appetito attraverso un meccanismo riflesso di eccitazione delle terminazioni sensoriali presenti nel cavo orale e nella mucosa dello stomaco e, se assunte durante i pasti, stimolano i processi digestivi favorendo l'utilizzazione degli alimenti ingeriti. Ma a livello nutrizionale, le kcal provenienti da un consumo di bevande alcoliche eccessivo rispetto ai fabbisogni quotidiani sono trasformate in grasso!!!

Alla base di una corretta alimentazione c'è (o perlomeno ci dovrebbe essere!) la sana abitudine di consumare la prima colazione, il pasto più importante della giornata. Al mattino il nostro corpo si rimette in moto e necessita del giusto carburante per ripartire. Un recente studio, su donne di età compresa fra i 20 e i 36 anni, ha dimostrato che le donne abituate a fare la prima colazione hanno un maggior dispendio energetico giornaliero (consumano più calorie), un incremento dell'ossidazione dei grassi, una diminuita sensazione di fame e un aumentato senso di sazietà. **Inoltre altri studi mostrano che una colazione adeguata si associa a un miglioramento del quoziente intellettivo in bambini e adulti;** al contrario, saltare il primo pasto comporta deficit di concentrazione nelle prime ore del mattino. La prima colazione dovrebbe far fronte all'esigenza dell'organismo di provvedere alle richieste energetiche dopo il digiuno notturno apportando una quota di energia pari al 15-

25... [more»](#)

Al Maxxi 'Glamour 'n soul'



Add to Flipboard Magazine. Roma – E' stato un maestro nella fotografia tra i più amati... [more»](#)

A Venezia la mostra sull'universo di Coco



Add to Flipboard Magazine. Nel suo appartamento al 31 di Rue Cambon, a Parigi, non si accontentò... [more»](#)

E' il mal d'invidia a imperare nel mondo



Add to Flipboard Magazine. Un mondo di invidiosi. Un studio sul comportamento umano ha stabilito... [more»](#)

Vitamina D, carenti 8 italiani su 10



Add to Flipboard Magazine. La "vitamina del sole" in autunno e in inverno si assume a... [more»](#)

20% del fabbisogno giornaliero totale. Non esiste un modello di prima colazione unico e valido per tutti, ma la sua composizione deve variare a seconda della cultura, dei gusti e delle preferenze alimentari di ciascuno. Per essere equilibrata deve prevedere una fonte di carboidrati complessi a basso indice glicemico (es: pane, fette biscottate, preferibilmente poco raffinati), una quota di lipidi e proteine (es: latte e derivati), una porzione di fibre (es.: spremute fresche, frutta).

Per quanto riguarda invece la composizione ideale dei nostri piatti a **pranzo** e a **cena**, essi dovrebbero essere così composti: una porzione di cereali, preferibilmente integrali; una porzione di proteine preferendo legumi, semi oleaginosi, pesce, carni bianche, uova, limitando carne rossa e formaggi, evitando insaccati e carni conservate; una porzione di verdure cotte e/o crude che rappresenti una quantità maggiore rispetto alle altre porzioni; una porzione di frutta.

Per cucinare e per condire preferire l'olio extra vergine d'oliva. Variare a ogni pasto i tipi di cereali, di proteine, di ortaggi, di verdure e di frutta.

Esiste evidenza epidemiologica che il sale, come sostanza additiva, contribuisce allo sviluppo dell'ipertensione arteriosa. È verosimile anche che contribuisca anche allo sviluppo del cancro allo stomaco. L'Organizzazione Mondiale della Sanità invita le persone adulte a consumare meno di 5g di sale al giorno.

Ricordiamoci che 1g di sodio corrisponde a circa 2,5g di sale! **Riduciamo quindi il consumo di sale, preferendo l'utilizzo di erbe e spezie aromatiche per insaporire i nostri piatti, ne otterremo vantaggio a livello di sapori, odori, colori e di salute!** Le erbe aromatiche (es.: rosmarino, timo, maggiorana, melissa, origano, menta, ecc.) contengono, infatti, elevate concentrazioni di vitamine e di composti fenolici. Aggiungendo alla nostra insalata, composta per esempio da lattuga, pomodoro e olio extra vergine di oliva, della maggiorana, triplichiamo il contenuto di polifenoli totali, cioè di molecole ad azione antiossidante (contro l'invecchiamento cellulare).

Quando mangiamo, non dimentichiamoci di masticare correttamente. La masticazione è di fatto importante per la digestione di tutti gli alimenti, ma specialmente per la frutta e le verdure crude, le quali contengono membrane cellulosiche indigeribili (fibra) che inglobano gli elementi nutritivi e che devono essere rotte per poter digerire e assorbire i nutrienti. Inoltre, la masticazione aiuta la digestione perché gli enzimi digestivi agiscono solo sulla superficie delle particelle alimentari.

I ricercatori hanno scoperto che mangiando lentamente, e aumentando il numero di masticazioni (40-50 masticazioni), s'introducono meno calorie e aumenta il senso di sazietà. Gli scienziati sembrano concordare sul fatto che al cervello occorrono circa 20 minuti per generare la sensazione di sazietà, alla base ci sono diversi sistemi di regolazione a breve e a lungo termine che regolano la quantità di alimenti da assumere. Numerosi centri nervosi ipotalamici sono implicati nel controllo dell'assunzione degli alimenti. Nell'ipotalamo si trova un gruppo di neuroni che costituiscono il "centro della sazietà", la stimolazione di questa area dell'ipotalamo blocca immediatamente la sensazione di fame e induce una completa indifferenza verso la ricerca del cibo.

Esiste una crescente evidenza sperimentale che dimostra che l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nel regolare il sistema immunitario sia migliorando l'efficienza della risposta contro agenti patogeni, sia prevenendo reazioni autoimmunitarie o di altra natura. Gli aminoacidi glutamina e arginina, ad esempio, sono importanti sostanze immunomodulanti. Anche i lipidi possono essere coinvolti negli effetti immunomodulanti e comprendono acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi e grassi saturi a corta catena. Anche le vitamine ed elementi in tracce come, **vitamina A, C ed E, zinco e selenio**, interagiscono con il sistema immunitario.

Sulla base di questi dati scientifici, e quindi per prepararci al meglio all'autunno, con difese immunitarie "pronte all'uso", non possono mancare sulle nostre tavole gli agrumi, i kiwi, le crucifere (cavoli, cavolfiori, broccoli, ecc..), il pesce e i prodotti della pesca.

Diverse osservazioni indicano che la vitamina C può avere effetti favorevoli sulla funzione del sistema immunitario. Ad esempio, si è visto che la vitamina C, presente in alte concentrazioni nei globuli bianchi, viene rapidamente utilizzata durante un'infezione. Concentrazioni ridotte nel plasma sono spesso associate con una ridotta funzione immunitaria, anche se l'idea che un'alta assunzione di vitamina C prevenga l'insorgere dell'influenza comune non è stata ancora dimostrata scientificamente.

La vitamina E è coinvolta nel mantenere una risposta immunitaria efficiente. Condizioni di deficienza di vitamina E sembrano infatti mostrare incremento della suscettibilità alle infezioni, mentre integrazioni della dieta di vitamina mostrano nell'uomo un'aumentata produzione di anticorpi e un aumento della proliferazione linfocitaria.

Nel 1928 la vitamina A fu denominata la "vitamina anti-infezione". Successivamente venne dimostrato che la vitamina A era più efficiente nell'aumentare il recupero da patologie di tipo infettivo piuttosto che nel prevenirle.

I minerali maggiormente coinvolti nella regolazione delle funzioni del sistema immunitario sembrano essere zinco e selenio. Diete carenti in zinco mostravano una ridotta capacità di

generare una risposta immunitaria sia cellulo-mediata che mediata da anticorpi, una scarsa attività di difesa contro i parassiti intestinali riducendo la capacità di inglobare il parassita ed ucciderlo.

Il selenio svolge un ruolo essenziale nella protezione antiossidante e sembra produrre un effetto significativo sul sistema immunitario portando a una migliore resistenza verso virus, batteri e funghi.

In conclusione la scienza ci dimostra che i nutrienti e i non nutrienti contenuti negli alimenti sono di supporto alla mente e al corpo, pertanto sulla base di questa considerazione si può stilare un sintetico decalogo che ci aiuta a contrastare, e all'occorrenza sostenere, lo stress "da rientro" delle vacanze estive:

- 1) Solleviamo l'umore, mantenendoci attivi e consumando cibi ricchi di triptofano andiamo a stimolare la secrezione di serotonina, noto anche come ormone del buonumore;
- 2) Dormiamo a sufficienza (almeno 7/8 ore per notte) perché, con il riposo, supportiamo numerose funzioni fisiologiche e patologiche, tra cui il rafforzamento della memoria e l'apprendimento. Inoltre eviteremo attacchi di fame;
- 3) Siamo fatti per il 60% circa di acqua, pertanto ricordiamoci di bere! Idratiamoci attraverso un regolare consumo di acqua e frutta e verdura di stagione, così aiuteremo anche il nostro organismo ad eliminare le scorie metaboliche accumulate;
- 4) Limitiamo il più possibile le bevande alcoliche, in questo modo aiuteremo anche fegato e reni a depurarsi dagli aperitivi estivi. Fra tutte le bevande alcoliche, consumate eventualmente durante i pasti, diamo la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra);
- 5) Al mattino anticipiamo di dieci minuti la sveglia e dedichiamoci alla colazione. Ci sentiremo sazi più a lungo, introdurremo meno calorie nell'arco della giornata (rispetto a chi è abituato a saltare la prima colazione), tenderemo a mantenere il peso corporeo stabile. Inoltre saltare il pasto più importante della giornata, comporta un incremento della sintesi di cortisolo, detto anche ormone dello stress, la cui secrezione è già massima al mattino;
- 6) Consumiamo frutta, ortaggi, verdura, frutta secca, legumi, cereali integrali, tè, caffè e cacao, perché in questi alimenti troviamo anche dei fitocomposti ai quali si attribuiscono molteplici effetti: attività antiossidante e antinfiammatoria, stimolazione del sistema immunitario, modulazione del metabolismo ormonale, attività antibatterica e antivirale;
- 7) Per condire e insaporire preferiamo l'olio extra vergine di oliva, poco sale ed erbe aromatiche. Tra i componenti dell'olio extra vergine di oliva troviamo il beta-carotene, i tocoferoli e i polifenoli con azione antiossidante. Preferisci il sale iodato al sale comune, non superare comunque la quantità di 5 g al giorno (un cucchiaino da caffè) in quanto il sale contribuisce allo sviluppo dell'ipertensione arteriosa. Le erbe aromatiche contengono vitamine e composti fenolici contro l'invecchiamento cellulare;
- 8) Consumiamo 2-3 volte a settimana i prodotti della pesca. I pesci hanno una variabilità di composizione molto elevata, pertanto si consiglia di variarne la scelta. Sono la principale fonte alimentare di omega 3, oltre che una buona fonte di minerali come ferro, zinco, rame. Crostacei e pesci marini sono ricchi di iodio e fluoro (per quest'ultimo sono la principale fonte alimentare dopo l'acqua potabile);
- 9) Mastichiamo non ingurgitiamo! Il pasto deve essere un momento conviviale e necessita di un tempo adeguato. Mangiando lentamente, e aumentando il numero di masticazioni, introduciamo meno calorie e aumentiamo il senso di sazietà. Al cervello occorrono circa 20 minuti per generare la sensazione di sazietà.
- 10) Facciamo il pieno di vitamina A, E, C e degli oligoelementi zinco e selenio per contrastare i malanni della stagione che ci aspetta. Questo autunno a tavola non potranno mancare agrumi, kiwi, cavoli, broccoli, cavolfiori, rucola, ravanelli, pesce e carne fonti di zinco e di selenio.

Come scrisse Orazio "*Dimidium facti, qui coepit, habet*" ovvero "Chi ben comincia è a metà dell'opera". A questo punto non mi rimane che augurare buon e salutare rientro dalle vacanze estive.

Ti potrebbe interessare

--	--	--	--