



Alimenti: biologia, funghi, mandorle e anacardi in menu anti-stress da rientro



12 settembre 2016

Panorama / Scienza / Salute / Alimenti: biologia, funghi, mandorle e anacardi in menu anti-stress da rientro



Scienza, le news

Medicina: occhio a tattoo e trattamenti estetici, epatite C insidia fertilità

Sanità: donne 4% dei detenuti italiani, ma percentuale

ADNKRONOS

Roma, 12 set. (AdnKronos Salute) - Tristezza, ansia e stress in agguato al rientro delle ferie.

"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 aminoacido essenziale che deve essere introdotto con l'alimentazione. Cibi ricchi di questo aminoacido 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". Lo spiega la biologa nutrizionista dello Studio Abr Viviana Acclavio, che stila una sorta di decalogo per battere lo stress da rientro con l'aiuto dell'alimentazione.

"La serotonina, nota anche come ormone del buonumore - ricorda l'esperta all'AdnKronos Salute - 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 nocciole, eccetera), 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 - suggerisce - ma nelle giuste quantità e preferibilmente accompagnato da una piacevole

passeggiata".

Ecco i consigli della biologa nutrizionista:

- 1) Solleviamo l'umore mantenendoci attivi e consumando cibi ricchi di triptofano andiamo a stimolare la secrezione di serotonina;
- 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 a 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 10 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

antibatterica e antivirale;

7) Per condire e insaporire preferiamo l'olio extravergine di oliva, poco sale ed erbe aromatiche. Tra i componenti dell'olio extravergine 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 grammi 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 e 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.