

ALIMENTAZIONE

COSA MANGIARE IN CASO DI DEPRESSIONE



Per depressione intendiamo i disturbi dell'umore che vanno dalla cosiddetta depressione minore (o distimia) ad una vera e propria patologia psichica detta depressione clinica o maggiore. Quando il tono dell'umore è decisamente rivolto verso il basso, e non si tratta di uno stato d'animo passeggero ma ricorrente e accompagnato principalmente da bassa autostima, si può parlare di depressione. Se per la salute in generale l'alimentazione equilibrata previene e aiuta a curare le malattie, in caso di depressione occorre concentrarsi sull'assunzione raccomandata di determinati nutrienti che agiscono sul buon funzionamento del sistema nervoso.

Come riconoscere il disturbo dell'umore

I sintomi con i quali si presenta la depressione sono diversi:

- Mancanza della cura di sé
- Diversa percezione di se stessi
- Perdita d'interesse per le cose
- Incapacità nel provare piacere
- Apatia
- Mancanza di concentrazione
- Mancanza di autostima e sensi di colpa
- Disturbi del sonno
- Modifica del desiderio sessuale
- Tendenza ad isolarsi
- Mancanza di energia
- Scarso appetito condizionante perdita di peso, o al contrario, aumento dell'appetito e del peso corporeo

che, in entrambi i casi, può determinare squilibri nutrizionali e deficit.

Da dove viene e chi ne soffre

Le cause che la provocano (eziologia) sono ancora in parte sconosciute. Nel tempo sono andate sempre più consolidandosi le teorie legate a due neurotrasmettitori delle cellule nervose (neuroni): **serotonina e noradrenalina** che nel caso di malattia depressiva presentano uno squilibrio (rilascio e ricaptazione) che determina un mal funzionamento della trasmissione tra le cellule, in parte causa dei disturbi citati.

La depressione è un disturbo sempre più diffuso nella nostra società, ne soffrono circa 15 persone su 100. E' più frequente tra i 25 e i 44 anni, ma può colpire a qualunque età, ed è due volte più comune nelle femmine sia adolescenti che adulte. In Italia la prevalenza della depressione maggiore e della distimia (disturbo dell'umore) è del 4,5 % dopo i 65 anni, mentre è presente in età adulta circa nel 10% della popolazione.

Alimentazione per combattere la depressione

L'interazione tra cibo e malattie è sempre più frequente e la depressione non ne è ovviamente esclusa, inoltre è consolidata nella classe medica la convinzione che il cibo può essere importante nel determinare un abbassamento del tono dell'umore. **L'equilibrata alimentazione** fornisce tutti i nutrienti necessari al buon funzionamento dell'organismo, ma purtroppo una grande parte della popolazione non la osserva e così facendo non assume dal cibo quei nutrienti che potrebbero aiutare anche uno stato depressivo. L'equilibrata alimentazione, e le sue regole, possono contribuire al miglioramento dei sintomi depressivi perché puntano a :

- Fornire al nostro corpo più energia e nutrienti specifici per la funzionalità cerebrale.
- Fornire alimenti che stabilizzano il livello di zucchero nel sangue.
- Fornire alimenti che stimolino i neurotrasmettitori cerebrali come la serotonina.
- Fornire i giusti apporti di Sali minerali e vitamine.

Colazione del mattino

La **prima colazione** è fondamentale per mantenere un livello adeguato di energia durante la giornata e il buonumore, come dimostrano la maggior parte degli studi pubblicati sull'argomento:

- le persone che fanno colazione ogni mattina hanno un maggiore livello di energia durante il giorno e il loro umore è influenzato positivamente.

Carboidrati

I carboidrati (o zuccheri) sono la fonte di energia preferita dal corpo umano e aumentano i livelli di serotonina (nota anche come ormone del buonumore). Le diete che li escludono non sono corrette in generale e per niente raccomandabili in caso di depressione.

- I cereali, come pane, pasta e riso, meglio se integrali, sono assorbiti lentamente, mantenendo stabili i livelli di energia e di zucchero nel sangue, e stabilizzano l'umore.

Si consiglia quindi di distribuire i carboidrati in tutti i pasti della giornata, compresa la colazione e di **mangiare 5 volte al giorno** facendo piccoli pasti o spuntini ogni tre/quattro ore piuttosto che pochi pasti troppo sostanziosi; questa è una strategia per stabilizzare il livello di zucchero nel sangue.

Alimenti nervini

Assumere alimenti che stimolino i neurotrasmettitori cerebrali perché contengono sostanze nervine che

influiscono sul metabolismo migliorando temporaneamente la concentrazione, la sonnolenza, spesso tipica di chi è depresso, e l'energia in generale. Naturalmente questi alimenti vanno assunti con criterio e mai in presenza di casi clinici in cui sono sconsigliati.

- Caffè, tè, alimenti con cacao, sono suggeriti a colazione e durante il mattino quando la depressione è in genere più sintomatica.
- I nervini, anche se in forma "leggera", vanno invece evitati in presenza di insonnia. La qualità del sonno deve essere buona per affrontare meglio la giornata successiva e un sonno ristoratore migliora la depressione.

Sali minerali e vitamine

I Sali minerali e le vitamine sono fondamentali per combattere la depressione, in particolare quelli maggiormente implicati sembrano essere:

- **Il cromo:** ha un ruolo importante nell'aumentare i livelli di serotonina e melatonina che aiutano a regolare le emozioni e l'umore. Lo si può trovare maggiormente nei broccoli, nell'uva, nelle patate e nella carne di tacchino.
- **L'Acido folico**, o vitamina B9 (folati): aiuta il corpo a sintetizzare nuove cellule e contribuisce a regolare la serotonina. Bassi livelli di acido folico possono provocare stanchezza e si associano a stati depressivi. Lo si trova in verdure come spinaci, asparagi, cavolini di Bruxelles.
- **Il ferro:** è importante per la funzionalità cognitiva e cerebrale. Bassi livelli provocano fatica e depressione. In caso di perdite ematiche importanti si ha una ripercussione anche sull'umore: questo stato carenziale sembra responsabile della depressione post parto. Lo si trova soprattutto nelle carni e genericamente in quantità inferiori nei legumi. Nelle verdure è poco biodisponibile se non è associato alla **vitamina C**.
- **Il magnesio:** gioca un ruolo importante nello sviluppo della serotonina che contribuisce al senso di felicità e aiuta a regolare le emozioni. Una sua carenza può provocare irritabilità, affaticamento, confusione mentale e predisposizione allo stress. Si trova in mandorle, spinaci e noccioline.
- **La vitamina B12:** è fondamentale per la formazione e il buon funzionamento del sistema nervoso, bassi livelli possono avere un peso in disturbi come difficoltà di ragionamento, paranoia e depressione. La vitamina B-12 si trova soprattutto negli alimenti di origine animale e in particolare nel fegato e interiora in genere, nelle carni, uova, formaggio stagionato come il Grana Padano DOP, uova di pesce e pescato in genere.
- **La Vitamina D:** è importante per molte funzioni dell'organismo tra le quali la crescita delle cellule. Bassi livelli sono associati a sintomi depressivi e sono legati spesso a stili di vita molto 'casalinghi', o vissuti per lo più in luoghi chiusi e poco o per nulla esposti al sole. L'assunzione di questa vitamina è importante soprattutto nel periodo invernale quando la luce del sole, produttrice naturale della vitamina D, latita. La si trova tra l'altro in salmone, pesce spada, latte e burro.
- **Zinco e selenio:** modulano la trasmissione degli impulsi nervosi. Bassi livelli possono portare, dal punto di vista psicologico, a stati depressivi. Oltre che nelle ostriche e nei crostacei si trovano nei cereali, nelle carni, nel latte e nel formaggio Grana Padano DOP che ne è un concentrato.

Acidi grassi

Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 sono costituenti delle membrane cellulari e costituiscono circa il 30% della guaina dei neuroni, l'assunzione inferiore a quella raccomandata può determinare soprattutto una carenza di EPA e DHA acidi grassi che si sono dimostrati efficaci nel contrastare l'effetto depressivo.

- Gli alimenti ricchi di Omega 3 sono soprattutto i pesci grassi (salmone, sgombro, alici-sardine, aringa, tonno) e nel mondo vegetale soprattutto negli oli monoseme, lino, arachidi, mais, soia, e nella frutta secca, mandorle e **noci**.

Stili di vita e depressione

Alimentazione.

Deve essere equilibrata e ricca di omega 3, vitamine, sali minerali, antiossidanti, prediligere il consumo di cereali integrali (ricchi di fibra e magnesio), con una corretta idratazione (anche una lieve disidratazione può rallentare il metabolismo e diminuire l'attenzione).

Esposizione alla luce.

La luce solare è un vero e proprio nutrimento per il nostro corpo e per il nostro essere. Oltre ad essere importante per la produzione di vitamina D è fondamentale per la qualità dei pensieri e delle emozioni, perché questa luce ha un potere benefico sul piano mentale ed emozionale.

Attività fisica.

Svolgere attività fisica per più di 40 minuti tre volte a settimana ha un effetto molto importante sul sistema nervoso centrale, in particolare per quanto riguarda la neurogenesi e le capacità di attenzione, concentrazione e memoria. Di conseguenza, è fondamentale l'influsso sull'umore.

In tavola tutti i giorni

In caso di depressione è ancora più importante cercare di soddisfare quotidianamente il fabbisogno giornaliero di nutrienti del nostro organismo, per evitare che le carenze di cui abbiamo parlato non complicano il quadro clinico di questo disturbo.

Un piccolo segreto, abitudine molto diffusa in Italia, è consumare il Grana Padano DOP, alimento funzionale anche nel caso di **diete ipocaloriche** e particolarmente utile a contribuire al fabbisogno raccomandato quotidiano di alcuni nutrienti dei quali è bene evitare la carenza. Il Grana Padano apporta buone quantità di selenio e magnesio e ottime di zinco e vitamina B12, pertanto mentre lo usiamo per insaporire la pasta, minestre o passati di verdura con un cucchiaino (10 g) stiamo anche contribuendo a coprire i fabbisogni di quegli importanti nutrienti. Per fare un esempio, se ogni giorno una persona dai 18 ai 60 anni e più, mangiasse come grattugiato o come scaglie per l'aperitivo, o come secondo al posto di carne e uova, **25 grammi di Grana Padano** contribuirebbe a coprire il fabbisogno giornaliero di nutrienti come:

- **Zinco** **25%**
- **Selenio** **25%**
- **B12** **35%**

Oltre a ciò assumerebbe anche ottime quantità di calcio (300 mg) vitamine A e del gruppo B, e naturalmente le proteine del latte ad alto valore biologico. Il Grana Padano DOP è meno grasso del latte intero con cui è fatto (15 litri per un chilo di formaggio) perché il latte viene decremato per affioramento durante la lavorazione portando la percentuale di saturi al 68% e insaturi al 32% e solo 98 calorie.

Seguendo il consiglio di fare 5 pasti al giorno uno **snack interessante** per combattere i disturbi dell'umore è certamente **Grana Padano, noci, pane e miele: zinco, selenio, B12, carboidrati e omega 3.**