

ALIMENTAZIONE

DEPRESSIONE INVERNALE? OCCHIO ALL'ALIMENTAZIONE



I disturbi affettivi stagionali, noti anche con la sigla **SAD** (Seasonal Affective Disorders) rappresentano da qualche tempo un profilo clinico riconosciuto e studiato in tutto il mondo. La forma più nota di questi disturbi è definita “**winter depression**”, la depressione invernale. Questo disturbo si manifesta periodicamente nel periodo tra settembre e aprile, con picchi soprattutto nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio. La sua incidenza è stimata intorno al 2-3 per cento della popolazione adulta europea, con punte più alte nei paesi scandinavi (a causa del lungo periodo buio che caratterizza gli inverni delle popolazioni del nord Europa) e colpisce di più le donne che gli uomini. Numerose sono anche le persone affette da una forma più lieve di **SAD**, definita “**malumori invernali**”.

Quali sono i sintomi?

La SAD si manifesta con **ipersonnia** o **letargia**, ovvero una sonnolenza eccessiva che persiste almeno per un mese. I sintomi sono abbassamento del tono dell'umore, stimolo dell'appetito (con particolare del consumo di **carboidrati** e conseguente aumento di peso), perdita della libido, rallentamento psicomotorio, **scarsa concentrazione**, irritabilità e sbalzi di umore, eccessivi sensi di colpa, ansia. Inoltre perché si tratti davvero di depressione stagionale, occorre che i sintomi descritti non siano legati ad altre cause psicologiche o sociali, come ad esempio la disoccupazione, un lutto, una separazione, impegni o problemi scolastici, ecc. Secondo i clinici, chi soffre di questa forma di depressione dovrebbe invece godere di benessere nella stagione primaverile, tuttavia, la depressione invernale sarebbe comunque più frequente nei soggetti già predisposti ad alterazioni depressive del tono dell'umore.

Quali sono le cause?

I fattori che provocano questa patologia non sono del tutto chiari. La teoria più accreditata sull'origine della depressione invernale è quella di **un'alterazione del bioritmo interno**, a sua volta regolato dal ritmo **luce-**

buio. Quest'anomalia provocherebbe variazioni nella secrezione di alcuni ormoni e neurotrasmettitori coinvolti nel tono dell'umore. Sembra, infatti, che la carenza di luce solare a livello organico comporterebbe **un'anomala produzione di serotonina**, un mediatore chimico cerebrale che serve proprio a controllare l'umore. Una causa della minor produzione sembra essere legata a una carenza di **vitamina D** che si sintetizza nell'organismo quando la pelle è esposta ai raggi ultravioletti del sole.

Il deficit di questa vitamina (scarsamente presente negli alimenti anche se presente in burro, latte e latticini) porta a un umore altalenante e a una sensazione di tristezza e apatia. Altri studi sostengono che la causa possa essere dovuta ad un aumento dei livelli di melatonina, ormone che viene prodotto dalla ghiandola pineale (epifisi), che aumenta in presenza del buio ed è responsabile dell'induzione del sonno; infatti è stato scoperto che alcune persone che soffrono di SAD hanno livelli di melatonina più alti in inverno. Probabilmente una spiegazione non esclude l'altra.

L'alimentazione come parte della terapia

Spesso, per compensare la mancanza di benessere offerta in modo naturale dall'esposizione al sole, ricorriamo a cibi poco salutari per il nostro organismo e all'abuso di **alcol e fumo**. Nei mesi invernali, sia per il freddo, che per l'aumento delle ore passate in casa e la depressione stagionale, si registra una maggiore propensione al "**mangiare emozionale**", le classiche abbuffate scatenate più dal malumore, dalla noia e dal brutto tempo che dalla fame.

Se da una parte mangiare troppo e cibi poco salutari, può aiutare a risollevare l'umore nel breve termine, è anche vero che possono influenzare a posteriori lo stato d'animo con senso di colpa per non aver resistito alla tentazione e possono provocare a loro volta un circolo vizioso di dipendenza, nervosismo e malumore (insoddisfazione fisica e psichica).

Il **cibo**, se selezionato con saggezza, può essere invece un **alleato nel trattamento della depressione stagionale**. È riconosciuto che alcuni alimenti posseggono delle proprietà utili per liberarsi da uno stato d'animo triste e angosciante, pertanto occorre conoscere quali cibi possiamo consumare e come.

Poiché il **triptofano** è un precursore della serotonina, che abbiamo visto essere un responsabile di questo disturbo, mangiare alimenti ricchi di tale aminoacido contribuisce a stabilizzare l'umore e a farci sentire meglio. Anche sali minerali (come **magnesio e zinco**) e alcune vitamine (**acido folico e folati, vitamina E e C**) sono fondamentali per il aumentare buonumore. Un'equilibrata **alimentazione**, varia e completa di macro e micronutrienti, è anche in grado di soddisfare il fabbisogno giornaliero di tutte le sostanze che possono migliorare i sintomi della SAD, nutrienti che hanno ovviamente altre importanti funzioni oltre che essere rimedi naturali per risollevare l'umore.

• **Triptofano**

Essendo un aminoacido essenziale (si può assumere solo dai cibi) si trova principalmente negli alimenti ricchi di proteine sia di origine animale, sia vegetale: formaggi stagionati, carne rossa o bianca, fegato, salame, speck, prosciutto crudo, pesci e mitili, uova, mandorle dolci secche, legumi, arachidi tostate, pinoli ed anche nei semi di zucca, lino ecc.

• **Magnesio**

È un minerale molto diffuso in natura si trova soprattutto negli alimenti di origine animale, ma anche in alcuni vegetali, ne sono particolarmente ricchi: le uova di pesce, la frutta secca oleaginosa e i semi edibili (la stessa che apporta triptofano), ma ne contengono quantità interessanti anche caffè in tazza (bar o moka), Grana Padano, farina di castagne, pesce e cozze.

• **Zinco**

Si trova in quantità elevate nelle ostriche, nel germe di grano e nei cereali integrali, nel Grana Padano, e poi ancora: trota, fegato, carne grassa, frutta secca oleaginosa, erbe aromatiche, carne in genere, formaggi, molluschi e cefalopodi.

• **Folati e acido folico**

I folati sono vitamine (chiamate anche B9, vitamina M, folacina) necessarie per produrre serotonina, sono idrosolubili e facilmente deperibili durante la cottura. L'acido folico è invece una molecola di sintesi chimica

presente negli integratori; in situazioni come la gravidanza o in caso di depressione è solitamente prescritto come integratore. Gli alimenti che contengono principalmente folati sono: fegatini e rigaglie di pollo, fegato, germe di grano, ed anche i cereali integrali, le erbe aromatiche in foglia, scarola, spinaci, legumi.

- **Vitamina E**

È una vitamina liposolubile e si trova principalmente negli oli di seme come: olio di germe di grano, girasole, mais, riso, soia, oliva, arachidi, nelle mandorle dolci secche e nocciole.

- **Vitamina C**

È una vitamina idrosolubile, facilmente deperibile perché anche termosensibile e fotosensibile, per questa ragione gli alimenti che la contengono vanno mangiati subito appena sbucciati o spremuti e/o tagliati e conservati il meno possibile. La C si trova principalmente negli ortaggi: peperoni rossi o gialli, peperoncini piccanti, lattuga, indivia e pomodori. Nella frutta si trova principalmente in: kiwi, papaya, fragole, agrumi.

Cosa mettere in tavola d'inverno

In alcuni alimenti sono presenti quantità interessanti dei macro e micronutrienti citati, ed anche altri nutrienti protettivi che promuovono la salute, è consigliabile per ciò che durante il periodo invernale sulle nostre tavole non manchino mai:

- **Grana Padano**

Una porzione da 50 grammi di questo formaggio apporta ben 155 mg di triptofano, 32 di magnesio, 5 di zinco, 584 di calcio che può contribuire nel combattere la depressione perché ha anche un effetto rilassante. In questo formaggio vi sono inoltre quantità rilevanti di vitamine del gruppo B, le vitamine A ed E. Oltre che come secondo o aperitivo, un cucchiaino grattugiato (10 g) contribuisce al fabbisogno quotidiano di nutrienti protettivi ed essenziali.

- **Frutta secca**

Ricca di omega-3 e magnesio, nutriente capace di influenzare la produzione di sostanze neurochimiche che influenzano l'umore, piccole quantità sono sufficienti per dare un ottimo contributo, per esempio a colazione nello yogurt, come spuntino o nelle insalate, ma anche aggiunta nei risotti e nei sughi la frutta secca rappresenta un efficace rimedio naturale contro la depressione stagionale e permette di ottenere piatti gustosi e sani. Grazie al suo basso indice glicemico, la frutta secca è capace di saziare e mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue.

- **Agrumi**

Negli agrumi troviamo vitamina C e folati insieme, oltre ad altri antiossidanti come il limonene presente nella parte bianca dei frutti. In inverno, non essendoci una vasta scelta di frutta come invece accade nella stagione estiva, occorre utilizzare frutta stagionale ricca di nutrienti come lo sono gli agrumi. Tuttavia, chi soffre di reflusso gastroesofageo potrebbe non tollerare il suo consumo, in questo caso è bene consumare comunque 3 frutti al giorno come cachi e mele, per garantire i corretti apporti di sali minerali, vitamine e antiossidanti.

- **Verdure a foglia verde scuro**

Ricche di folati e magnesio, entrambi legati alla produzione di serotonina, non devono mai mancare come contorno ai pasti principali. Chi assume terapia anticoagulante deve stare attento a non eccedere con questo tipo di verdura ricco anche di vitamina K. Altre verdure che ricoprono un ruolo da protagoniste nel trattamento naturale della depressione stagionale sono i funghi e i cavolfiori. I funghi sono ricchi di selenio, ed è stato dimostrato che un deficit di selenio può favorire l'insorgenza di depressione. Il cavolfiore invece, è ricco di folati che abbiamo già visto essere utili nella prevenzione della depressione, ma è anche povero di calorie: una crucifera nata per l'umore e per la linea.

- **Cereali e cereali integrali**

Sono carboidrati a lento assorbimento che stimolano in modo costante la sintesi di serotonina. In particolare, la farina d'avena integrale favorisce la produzione di serotonina e aiuta a sentirci bene.

- **Semi**

Di lino, zucca, canapa ecc., se ne mangiano piccole quantità, di conseguenza il loro apporto di nutrienti è limitato, ma nei semi sono presenti molte sostanze utili contro la depressione: acidi grassi omega-3, zinco, triptofano, magnesio, calcio, selenio, ferro, vitamine del gruppo B, oltre alla E. I semi sono un vero e proprio toccasana per la nostra mente, risolvono l'umore e fungono da rimedi naturali contro l'ansia nell'organismo, efficaci anche contro le fobie. Oltre che nutrienti, sono croccanti e gustosi, ottimi quindi per condire le insalate o da aggiungere al pane, ai muffins e ai biscotti; ma attenzione, mediamente apportano 500 Kcal ogni 100 grammi.

- **Cioccolato**

Ricco di polifenoli, potenti antiossidanti in grado di migliorare l'umore, il cioccolato extra fondente amaro, se assunto con moderazione, è un ottimo rimedio naturale contro la depressione invernale. Contiene feniletilamina, sostanza simile alla serotonina che diminuisce la produzione di cortisone, l'ormone dello stress. Per goderne gli effetti preferite quello composto dal 70% di cacao.

Attività fisica

La depressione in generale, anche quella invernale, induce alla sedentarietà e la mancanza di **attività fisica** peggiora lo stato depressivo. L'attività fisica invece induce il rilascio di endorfine, neurotrasmettitori che riducono l'ansia spesso presente nella depressione, riduce il livello di cortisolo nel sangue, l'ormone coinvolto nello stress e nella depressione, fa vedere la vita più positivamente, alza l'autostima, e aumenta il livello di serotonina. Non muoversi e stare chiusi in casa non favorisce certamente la socializzazione e porta malinconia, chi soffre di SAD dovrebbe invece uscire di casa, frequentare amici, cogliendo l'occasione per camminare, andare in bicicletta, muoversi. L'attività fisica però ha effetti importanti se eseguita costantemente: 150 minuti a settimana (ottimali 300) di attività aerobica ed esercizi di tonificazione muscolare, non solo aiutano a combattere la depressione, ma permettono di guadagnare salute e bellezza.