

ALIMENTAZIONE

FAI IL PIENO DI BUON UMORE



Alcuni cibi non solo fanno bene alla salute, ma sembrano in grado di renderci più felici e diminuire i sintomi legati a depressione e ansietà. I meccanismi che legano cibo e umore sembrano essere numerosi, più o meno specifici, tra i quali:

- introduzione dell'energia necessaria per affrontare la giornata;
- assunzione di micronutrienti e vitamine necessari per la corretta funzionalità del sistema nervoso;
- incremento della serotonina, un neurotrasmettitore cerebrale che stimola il buon umore;
- stimolo delle endorfine, sostanze dalle molteplici funzioni essenziali per il benessere psicofisico, con azione sia analgesica che euforizzante.

Macro e micronutrienti per il benessere del nostro cervello

L'energia preferita dal corpo, perché facilmente utilizzabile, è quella derivante dai carboidrati. In particolare, **il cervello** è un organo che per lavorare necessita di glucosio (un tipo di zucchero che deriva dagli alimenti amidacei, ovvero pane, pasta, riso e simili). Per questo una porzione di cereali dovrebbe essere prevista ad ogni pasto, in modo da avere sempre a disposizione l'energia necessaria. Per prolungare gli effetti benefici dei carboidrati sulla nostra mente sarebbero da preferire cereali integrali o **carboidrati complessi** (a lento utilizzo) abbinati a verdure, perché la fibra ne rallenta l'assorbimento, assicurando un apporto stabile di energia durante il corso dell'intera giornata e di conseguenza stabilizzando anche l'umore.

Anche le quote di **proteine** e **grassi** tuttavia non sono da sottovalutare in caso di malumore. Infatti, le proteine alimentari sono fonte di aminoacidi tra cui **la tirosina in grado di aumentare i livelli di dopamina** che migliorano la concentrazione oltre la depressione. Tra i grassi, gli **omega 3** (acidi grassi polinsaturi) sono da privilegiare in quanto una loro carenza può provocare stanchezza, umore altalenante, poca memoria e depressione.

Oltre una corretta distribuzione dei macronutrienti, anche l'idratazione è fondamentale per il buon umore. Studi

clinici indicano che una lieve disidratazione può rallentare il metabolismo e diminuire l'attenzione causando deflessione dell'umore. Infine, alcuni micronutrienti (sali minerali e vitamine) rivestono ruoli specifici per il benessere del sistema nervoso, pertanto devono essere introdotti in adeguate quantità tramite l'alimentazione.

- Magnesio, zinco e selenio, presenti anche nel Grana Padano D.O.P., hanno, come anche il cromo, un ruolo importante nell'aumentare i livelli di serotonina e melatonina, sostanze che aiutano a regolare le emozioni, migliorano la qualità del sonno e l'umore.
- Il ferro, seppur non agendo direttamente, riveste un ruolo importante nella prevenzione della depressione perché **trasporta ossigeno**, e bassi livelli provocano fatica, apatia e depressione. Spesso la sua carenza è causa di deflessione del tono dell'umore in concomitanza del ciclo ovarico.
- Le **vitamine** del gruppo B sono tutte importanti per le funzioni cerebrali. In particolare, la vitamina B9, o anche acido folico, aiuta la produzione di neurotrasmettitori e la sua mancanza può creare stati confusionali e depressione. L'acido folico, aiuta a creare nuove cellule grazie al suo importante ruolo nella divisione cellulare e contribuisce a regolare la serotonina. Anche la vitamina B12 oltre a creare nuove cellule, riduce sia difficoltà di ragionamento che depressione.
- Le vitamine A, C, E sono potenti antiossidanti e svolgono un ruolo protettivo per i neuroni in quanto catturano i radicali liberi sviluppati dal cervello, l'organo che consuma più ossigeno.
- La vitamina D è importante per la sintesi e il rilascio di serotonina. Bassi livelli di questa vitamina sono associati a sintomi depressivi.

Gli alimenti del buon umore

1. Il **cioccolato**, in particolare quello fondente (contenuto di cacao pari almeno al 70%), contiene polifenoli antiossidanti, stimola la **produzione di endorfine** e contiene la feniletilamina, sostanza con azione euforizzante. Consumare un quadratino di cioccolato fondente al giorno come spuntino o insieme ai cereali della colazione può aiutare ad aumentare la concentrazione e lo stato di veglia di tutta la giornata, con gusto. Grazie a queste sue caratteristiche il cioccolato fondente è al primo posto tra gli **"antidepressivi" naturali**.
2. Il peperoncino è un altro alimento che può stimolare in modo positivo il nostro umore. La sensazione che si avverte nell'ingerire il peperoncino è dovuta a una sostanza chiamata capsaicina in grado di attivare alcuni neurotrasmettitori e favorire la **sintesi di endorfine** da parte dell'ipofisi. Utilizzare peperoncino per insaporire i primi piatti può aiutare a incrementare il buon umore.
3. Un frullato colorato, un centrifugato di frutta e verdura o una macedonia possono contribuire ad incrementare il buon umore. Consumare più frutta e verdura, proprio per la loro ricchezza di sali minerali, vitamine e antiossidanti dovrebbe essere una buona abitudine da mettere in pratica tutti i giorni, magari consumandoli anche in monoporzioni da portare al lavoro o per la merenda dei più piccoli.
4. Noci, mandorle e frutta secca grazie al loro contenuto di magnesio, potassio e oligoelementi essenziali sono in grado di agevolare il nostro benessere sia fisico che emotivo. Consumare frutta secca come spuntino o per condire alcune insalate permette di introdurre **omega 3 essenziali per l'umore e la memoria**.
5. Il Grana Padano D.O.P. essendo un concentrato di latte, apporta molti più nutrienti del latte fresco intero con cui è fatto. Ne occorrono 1,5 litri per farne 100 grammi, l'acqua si perde con la stagionatura, i nutrienti restano tranne il lattosio di cui è privo. A parità di peso i **nutrienti nel Grana Padano** che agevolano il buon umore, antiossidanti zinco e selenio, vitamine del gruppo B (di cui ottimi livelli di B12), aminoacidi importanti (tirosina) in grado di aumentare il livello di dopamina, sono in quantità **15 volte superiore al latte**.
6. L'acqua, troppo spesso "dimenticata" perché impegnati nello svolgimento delle nostre faccende quotidiane è essenziale per il nostro organismo. Alcuni sintomi lievi, come mal di testa o pelle disidratata ma anche malumore, potrebbero scomparire semplicemente bevendo un po' di più. Ricordiamoci che i bicchieri di acqua da assumere al giorno sono almeno otto (1,5 o 2 litri).

Stili di vita per tenere alto l'umore

1. **Attività fisica.** I benefici dell'attività fisica sono molteplici, sia psicologici che neurochimici. Una corsetta al parco o una pedalata in bicicletta possono aiutare a distendere la mente "stressata dalla routine" ed eliminare i pensieri negativi, mentre l'esercizio fisico prolungato (media intensità) spinge l'ipofisi a rilasciare endorfine. Il nostro corpo ha bisogno di essere tenuto in allenamento ma spesso ce ne dimentichiamo e cerchiamo scuse per giustificarci con noi stessi. È bene invece ricordarlo sempre ed imparare a muoverci di più e prenderci cura di noi stessi. Perché lo sport renda davvero felici, è quindi consigliabile che lo sforzo duri almeno 30-40 minuti continuativi e che, stando ai parametri del **talk test**, sia svolto a un'intensità tale da permettere di conversare con leggera difficoltà, ma senza farsi venire il fiatone.
2. **Stare in compagnia.** L'affetto delle persone care aiuta a sentirsi meglio. Semplici gesti d'affetto come l'abbraccio provocano il rilascio nell'organismo di ormoni che regolano il benessere come l'ossitocina, che aiuterà ad allontanare tristezza e sentimenti negativi. Anche la compagnia di un animale produce grande benessere sia nell'animale sia nella persona. Proprio su queste evidenze si basa la pet therapy: il contatto empatico con gli animali stimola il **rilascio di endorfine**.
3. Stare all'aria aperta. Una passeggiata nel verde, ad esempio in un parco, da soli o insieme ai vostri cari può ristabilire immediatamente una sensazione di pace e di calma, contribuendo a rallentare ansia e depressione. Una corretta esposizione alla luce solare è importante anche per ricaricare il nostro organismo di **vitamina D** che abbiamo visto essere essenziale per il buon umore.
4. Concedersi delle pause. Sapersi rilassare non è da tutti, c'è chi davvero non riesce a mettere in disparte le faccende quotidiane per dedicare un po' di tempo a se stesso. In questi casi anche il riposo ne risente. Rilassare intensamente corpo e mente crea le condizioni per ritrovare forza e stabilire soprattutto equilibrio, condizioni necessarie per un normale tono dell'umore. Concedersi delle pause vuol dire anche deporre i sensi di colpa e farsi dei piccoli regali: ad esempio gustarsi il proprio piatto preferito è un ottimo metodo per ritrovare il meritato sorriso. Se andate matti per il Grana Padano D.O.P. sapete quindi come viziarevi!