

DIETA PER DEPRESSIONE

Che cos'è la depressione?

La **depressione** è una particolare condizione psicologica caratterizzata da **stati emotivi negativi**, come **ansia, incertezza, sfiducia in sé stessi, paura del futuro**, etc. Si tratta di un **disturbo dell'umore**, che può variare dalla **depressione minore** (anche detta distimia) a una vera e propria patologia psichica detta **depressione clinica o maggiore**. Contrariamente a quanto spesso si pensa, la depressione non può sempre essere rapportata alla malattia mentale. Può comparire, infatti, come conseguenza di eventi eccezionali, che possono spaziare dal lutto per la morte di una persona a noi cara, alla rottura del rapporto con il nostro partner o alla perdita del nostro posto di lavoro. Vi sono però persone **maggiormente predisposte all'instabilità di umore**, che manifestano la malattia anche davanti a eventi un po' "sfortunati" della vita, normalmente giudicati ordinari e comuni. Se una persona presenta questo tipo di predisposizione psichica, l'evento traumatico diventa il catalizzatore che favorisce lo sviluppo di uno **stato depressivo permanente**. Il superamento e la risoluzione positiva dell'evento avverso, infatti, non sono più sufficienti a riportare serenità ed equilibrio mentale. Lo sviluppo della depressione maggiore è invece molto variabile: la malattia può comparire come unico episodio nella vita o può ripresentarsi più volte, assumendo un andamento ricorrente e spesso **stagionale**. Gli episodi depressivi, infatti, si manifestano spesso in concomitanza di periodi dell'anno specifici, soprattutto durante l'**inverno**. La depressione è una patologia molto diffusa nel mondo (si stima che in Italia interessi circa 3 milioni di persone), soprattutto tra le donne, colpisce in particolar modo durante l'età adulta e **senile**, ma può presentarsi anche in adolescenza ed è spesso mascherata dalla presenza di altri sintomi psicopatologici (es. alcuni alcolisti hanno sviluppato la dipendenza alcolica proprio per "scappare" dalla depressione, rifugiandosi nell'euforia data dall'alcool). Nelle donne la depressione può comparire in alcune fasi specifiche della vita, ad esempio durante il **periodo post-partum** o nel periodo di transizione verso la **menopausa**, includendo quindi una componente ormonale. Anche **gli anziani** sono molto colpiti dalla malattia (**depressione senile**, il disturbo nella terza età si manifesta con una frequenza maggiore rispetto ad ogni altra fascia di età), in quanto, con il passare degli anni, tendono spesso ad isolarsi, a perdere ogni tipo di interesse e a cessare ogni hobby o attività. La depressione senile può accompagnarsi al **declino cognitivo** e a volte può anche precederlo.

Cause della depressione

Le cause della depressione sono tantissime e alcune sono tutt'oggi ancora sconosciute. Certo è che una grande influenza è data dalla **famiglia e dall'ambiente in cui si è stati educati**, ma anche la **società** in cui si vive, con le sue regole e i suoi valori, ha una notevole incidenza. Dal punto di vista biologico, diversi studi scientifici hanno dimostrato che la depressione si manifesta quando alcuni **neurotrasmettitori** dei neuroni (**noradrenalina, serotonina e dopamina**) sono presenti in quantità limitate in alcune aree del cervello: questo determina un mal funzionamento della trasmissione di informazioni tra le cellule e può essere una causa dell'insorgere della malattia. Le cause della depressione possono riguardare anche fattori genetici e una personale vulnerabilità psicologica. Alcune malattie, come quelle **cardiovascolari** (es. infarto cardiaco) e il cancro, possono contribuire altresì alla comparsa della depressione. Anche l'abuso di alcool, di sostanze stupefacenti e di alcuni farmaci possono rappresentare una causa dell'insorgenza del disturbo.

Sintomi della depressione

I segni e sintomi attraverso i quali si presenta la depressione sono diversi, come:

- **umore depresso** per la maggior parte del giorno e quasi tutti i giorni;
- **mancanza di cura personale**;

- **diversa percezione di sé stessi;**
- **perdita di interesse** per ogni attività;
- **incapacità di provare piacere o sensazioni felici;**
- **difficoltà nel prendere decisioni;**
- **apatia;**
- **difficoltà o mancanza di concentrazione;**
- **bassa autostima e sensi di colpa;**
- **disturbi del sonno** (**insonnia** o, al contrario, sonnolenza, etc.);
- **calo del desiderio sessuale;**
- **tendenza ad isolarsi e a svolgere le attività da soli;**
- **mancanza di energia, senso di fatica;**
- **scarso appetito** che condiziona la **perdita di peso** o, al contrario, **aumento dell'appetito e del peso corporeo**. In entrambi i casi, si possono determinare squilibri e deficit nutrizionali.

Diagnosi e trattamento della depressione

La diagnosi di questo disturbo dell'umore è medica, basata su dati clinici e anamnestici (cioè la raccolta di informazioni, notizie e sensazioni riportate dal paziente che possono aiutare il medico). Una volta diagnosticata la depressione, può essere efficacemente trattata con terapie farmacologiche (**psicofarmaci antidepressivi** che agiscono sui neurotrasmettitori) e **psicoterapia**. Tuttavia, non tutte le persone affette da depressione si rivolgono tempestivamente agli specialisti o, comunque, richiedono un aiuto e questo le espone a varie **conseguenze negative: isolamento, inefficienza sul lavoro, irresponsabilità, etc.** Soprattutto nei giovani, una depressione non trattata può sfociare nell'abuso di alcool e droghe, mentre nell'anziano si assiste spesso a un incremento dei ricoveri ospedalieri e dei **suicidi**. È quindi importante riconoscere prontamente i sintomi della malattia e rivolgersi quanto prima a uno specialista.

Raccomandazioni dietetiche generali

Se per la salute in generale l'**equilibrata alimentazione** è utile per prevenire e trattare alcune malattie, in caso di depressione è bene assumere determinati nutrienti che agiscono sul **buon funzionamento del sistema nervoso e del cervello**.

È pertanto consigliabile:

1. Assumere più nutrienti specifici per la funzionalità cerebrale (vedi capitoli successivi).
2. Consumare alimenti che stabilizzino il livello di **zucchero** nel sangue.
3. Consumare alimenti che stimolino i neurotrasmettitori cerebrali (noradrenalina, serotonina e dopamina). In particolare, il **triptofano** (aminoacido essenziale reperibile in molte proteine di origine animale e vegetale) è un **precursore della serotonina, l'ormone del buon umore**, ed è bene privilegiare alimenti che ne sono ricchi.
4. Assumere le giuste quantità di **vitamine e sali minerali**, in particolare **magnesio, zinco, acido folico, vitamina E e vitamina C**.
5. Non saltare i pasti. La **prima colazione**, in particolar modo, è fondamentale per mantenere un livello adeguato di energia e buonumore durante tutta la giornata.

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

- Cibi ipercalorici e spesso ricchi di **grassi trans** come alimenti da fast-food, patatine confezionate, merendine, snack al cioccolato, etc. Se, da una parte, il "cibo spazzatura" può essere di conforto risolvendo nel breve termine l'umore, dall'altro, influenza a posteriori lo stato d'animo con il **senso di colpa** per non aver resistito alla tentazione e può così provocare dipendenza, nervosismo e malumore (insoddisfazione fisica e psichica), soprattutto per chi ha problemi di peso. Per eliminare i chili in eccesso è fondamentale praticare **attività fisica** regolare e non introdurre più calorie di quelle richieste dal proprio

fabbisogno energetico. Se vuoi ricevere gustosi **menu equilibrati in nutrienti** e **costruiti ad hoc per le tue calorie giornaliere**, iscriviti a [questo programma](#) gratuito di controllo del peso. Se preferisci invece ricevere menu senza carne né pesce, puoi provare la [versione latte-ovo-vegetariana](#).

- **Superalcolici**, soprattutto per il rischio di dipendenza.

Alimenti consentiti con moderazione

- **Vino** (non più di un calice da 125 ml a pasto). Le donne e le persone con più di 65 anni possono bere massimo un calice di vino al giorno, gli uomini possono berne al massimo due. Chi è in sovrappeso può bere un bicchiere di vino solo occasionalmente.
- **Sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (es. dadi ed estratti di carne, alimenti conservati sotto sale o in salamoia, salsa di soia, etc.). Per insaporire i primi piatti, le minestre e le vellutate di verdura al posto del sale, si può utilizzare un cucchiaino (10 g) di **Grana Padano DOP** grattugiato, in quanto **contiene l'aminoacido essenziale triptofano**.
- Dolci e dolciumi quali torte farcite con creme elaborate, pasticcini, biscotti, gelatine, budini, gelati, caramelle, etc. Questi alimenti possono alleviare, nel breve termine, lo sconforto ma provocare poi malumore a causa dell'insoddisfazione fisica e psichica.

Alimenti consentiti e consigliati

- Pane, pasta, riso, orzo, farro, avena, etc. alternando i carboidrati raffinati con quelli **integrali** (proporzione 50/50). I cereali sono carboidrati a lento assorbimento, mantengono stabili i livelli di energia e di zucchero nel sangue, stimolando anche in modo costante la sintesi di serotonina. È consigliata, in particolare, la farina di **avena integrale** poiché favorisce la produzione di serotonina. Le diete che escludono i carboidrati non andrebbero seguite in generale e non sono per niente raccomandabili in caso di depressione.
- Frutta di stagione, consumare circa due-tre frutti di medie dimensioni al giorno per il loro alto contenuto di sali minerali, vitamine, **fibra** e **antiossidanti**. La frutta andrebbe consumata **con la buccia**, se commestibile e ben lavata. In particolare, gli agrumi come arance, mandarini, pompelmi, limoni, etc. sono tra i frutti più ricchi di **acido folico**, una vitamina idrosolubile del gruppo B necessaria a produrre la serotonina.
- **Verdura di stagione**, da consumare in porzioni abbondanti ad ogni pasto. Sono consigliate soprattutto le verdure **a foglia verde scuro** (spinaci, broccoli, bietole, erbe, cavolo nero, cime di rapa, etc.) in quanto sono **ricche di folati e magnesio**, entrambi legati alla **produzione di serotonina**. **Funghi e cavolfiori**, invece, potrebbero aiutare nel **trattamento naturale della depressione**: il cavolfiore, in particolare, è **ricco di folati**, utili nella **prevenzione della depressione**. L'acido folico è una vitamina che si deteriora con il calore e la luce, sarebbe quindi opportuno consumare queste verdure **crude** (se possibile) o comunque **cotte nel minor tempo possibile** (es. a vapore) per non alterare la concentrazione del nutriente. La varietà nella scelta delle verdure permette di introdurre correttamente tutti i sali minerali, le vitamine, le fibre e gli antiossidanti necessari per il nostro organismo.
- Legumi come ceci, fagioli, piselli, **lenticchie**, fave, etc., poiché contengono buone quantità di **ferro e acido folico**, entrambi fondamentali per l'umore.
- Carne, privilegiando i tagli magri senza grasso visibile, per il loro elevato contenuto di **ferro altamente biodisponibile**. Il ferro è importante per la **funzionalità cognitiva e cerebrale**, bassi livelli del minerale, infatti, provocano fatica e favoriscono la depressione. In caso di abbondanti perdite di sangue, non è raro riscontrare una ripercussione negativa anche sull'umore per via del deficit di ferro.
- **Latte e derivati** come il Grana Padano DOP in quanto sono alimenti **ricchi di triptofano**. Se consumati nelle giuste quantità e frequenze, permettono di contrastare la depressione stagionale. Il **Grana Padano DOP**, in particolare, è il formaggio **naturalmente senza lattosio** più ricco di **calcio** tra tutti quelli comunemente consumanti, contiene inoltre **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali e i ramificati), **magnesio**, vitamine importanti come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**.
- **Pesce**, fresco o surgelato, preferendo quello più grasso come **salmone, tonno, sgombero, aringa**, etc. poiché è più ricco di acidi grassi essenziali, quali **omega 3 e 6**, che svolgono un effetto antidepressivo e mantengono efficienti il sistema nervoso e la memoria.

- **Frutta secca** a guscio (mandorle, **noci**, pistacchi, etc.) in quanto è **ricca di magnesio**, nutriente capace di influenzare la produzione di sostanze neurochimiche che agiscono sull'umore, e di **acidi grassi omega 3**, importanti per regolare l'umore, la salute del cuore e le funzioni cognitive.
- (di lino, di canapa, di chia, di zucca, di girasole, etc.) poiché sono ricchi di **omega 3, zinco, triptofano, magnesio, selenio, ferro, vitamine del gruppo B ed E**, tutti nutrienti indispensabili per la salute della nostra mente. Il consumo di semi può farci sentire risollevari e possono fungere da rimedi naturali contro l'ansia e le fobie nell'organismo.
- **Cioccolato extra-fondente** amaro (almeno 70-75% di cacao) perché è ricco di **polifenoli**, potenti antiossidanti in grado di migliorare l'umore. Se **assunto con moderazione**, è un ottimo rimedio naturale contro la depressione. Il cacao contiene anche la **feniletilamina**, una sostanza simile alla serotonina, in grado di diminuire la produzione di cortisolo (ormone dello stress).
- Bevande che contengono sostanze nervine come caffè e tè, perché stimolano i neurotrasmettitori cerebrali migliorando temporaneamente la concentrazione, diminuendo la sonnolenza (sintomo tipico di chi è depresso) e donando più energia in generale. Naturalmente, queste bevande vanno assunte **con criterio e moderazione**, mai se si hanno patologie per le quali sono sconsigliate (es. ipertensione arteriosa, insonnia).

Consigli comportamentali

- Svolgere attività fisica regolare, minimo 150 minuti settimanali, ottimali 300 minuti. È stato dimostrato che l'esercizio fisico ha un effetto molto importante sul sistema nervoso centrale, soprattutto per quanto riguarda la neurogenesi (processo attraverso il quale si formano nuove cellule nervose) e le capacità di attenzione, concentrazione e memoria. Di conseguenza, è fondamentale il suo influsso sull'umore.
- **Esporsi al sole**: la luce solare è un vero e proprio nutrimento per il nostro corpo e per la nostra mente. Oltre ad essere importante per la produzione della **vitamina D**, è fondamentale anche per la qualità dei pensieri e delle emozioni perché la luce svolge un effetto benefico sul piano mentale ed emozionale.
- Distribuire i carboidrati in tutti i pasti della giornata, mangiando in tutto 5 volte al giorno con pasti adeguati in porzioni e piccoli spuntini ogni 3-4 ore, anziché consumare tre pasti troppo abbondanti. Questa strategia è utile per equilibrare i livelli di zuccheri nel sangue nel corso della giornata.
- Non rinunciare al tempo per sé stessi. La mancanza di motivazione o di energia porta chi soffre di depressione a ridurre le proprie attività o impegni. Un modo per interrompere questo meccanismo è porsi piccoli obiettivi quotidiani di attività, iniziando con momenti piacevoli e poco ambiziosi. Questo darà la possibilità di guardare avanti, riconquistando piano piano il controllo della propria vita e riassaporando di nuovo il piacere di provare emozioni positive.
- Monitorare i sintomi della depressione e, se presenti, rivolgersi allo specialista. È importante ricordare che la malattia può avere delle ricadute.

Ricette consigliate

[Insalata di orzo e bietole](#)

[Insalata di riso con mele, noci e Grana Padano DOP](#)

[Insalata di salmone e lenticchie](#)

[Involtino di tonno alle erbe aromatiche](#)

[Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta](#)

[Spinaci all'uvetta e pinoli](#)

[Tagliata di tonno ai semi di sesamo](#)

[Tartine di spinaci e acciughe](#)

[Torta cioccolato e pere](#)

[Yogurt con arance e mandorle](#)

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o

dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Autori:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni Dott.ssa Iorio