

Combattere lo stress con l'alimentazione

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

L'impatto di stress ed ansia

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che **un'alimentazione sana ed equilibrata**, ricca soprattutto di certi nutrienti (vedi capitolo 2), può aiutare il nostro organismo a **liberarsi dagli stati di stress ed ansia**, fisici e mentali, cui siamo sottoposti ogni giorno. Un colloquio di lavoro importante, il capo che ci mette sotto pressione, una situazione familiare o sentimentale complicata, ecc. sono, infatti, tutte condizioni che, anche se non ce ne accorgiamo direttamente, **possono generare nel nostro corpo uno stato di stress e di ansietà**.

- Una buona dieta può aiutare ad **abbassare i livelli di cortisolo nel sangue**, cioè l'ormone dello stress, e **ad alzare i livelli di serotonina**, cioè l'ormone del buon umore.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità **lo stress è uno dei disturbi della salute più diffusi** nella popolazione: in Italia colpisce circa **9 persone su 10**, molto spesso accompagnato da altri disturbi, come **debolezza, spossatezza, ansia, insonnia, emicrania e depressione**. Per di più, tanti studi hanno evidenziato come lo stress psicologico sia in grado di **influenzare negativamente anche la salute del nostro cuore**: l'abbiamo spiegato **in questo articolo**. Recentemente è stata evidenziata l'esistenza di una interazione bidirezionale tra lo stress e il microbiota intestinale. L'esposizione ripetuta allo stress sociale può alterare la diversità e la composizione del microbiota intestinale, accompagnata da cambiamenti dei metaboliti microbici, di citochine, chemochine e trasmettitori di monoamine, che regolano il comportamento stimolando il sistema nervoso periferico e centrale.

Nutrienti antistress

Se stiamo vivendo una situazione stressante, mangiare i giusti alimenti potrebbe aiutarci a stare un po' meglio. Esistono, infatti, alcuni **nutrienti che svolgono un'azione benefica sul nostro umore** e ci aiutano a **ridurre le tensioni fisiche, psichiche e nervose**.

Stiamo parlando principalmente di:

- **grassi omega 3**

- **vitamine del gruppo B**
- **triptofano** (un aminoacido che si trova in molte proteine, animali e vegetali)
- **zinco e magnesio**

I cibi che contengono questi nutrienti possono aiutare corpo e cervello nei momenti di particolare pressione. Ricordiamoci sempre che **cibo ed emozioni sono strettamente correlati tra loro**, le proprietà degli alimenti che consumiamo hanno un effetto anche sul nostro umore, oltre che sulla nostra salute.

Cibi antistress

Per assumere **grassi omega 3** possiamo mangiare:

- **pesce azzurro** (alici o acciughe, sardine, sgombero, palamita, aringhe, ecc.);
- **tonno e salmone;**
- **oli derivati dal pesce**, come **l'olio di fegato di merluzzo;**
- **frutta secca a guscio, come noci e mandorle** (anche se in questi cibi gli omega 3 si trovano in concentrazioni minori rispetto al pesce);
- **semi, come semi di chia, di kiwi, di lino, di girasole, ecc.**

Per assumere **vitamine del gruppo B** possiamo mangiare:

- **fegato;**
- **tuorlo d'uovo;**
- **carni;**
- **latte e latticini** come Grana Padano DOP. Una porzione da 25 g di questo formaggio, ad esempio, soddisfa il **37 % del fabbisogno di vitamina B12 di un adulto**, una vitamina fondamentale per la produzione dei globuli rossi e per la formazione del midollo osseo, indispensabile soprattutto per lo **sviluppo dei bambini**.

Per assumere **triptofano** possiamo mangiare:

- **yogurt:**
- **latte e formaggi come Grana Padano DOP** che, tra i formaggi comunemente più consumati, apporta **la maggiore quantità di calcio**, un minerale benefico per ossa, denti e che interviene nell'equilibrio del sistema nervoso, nella circolazione sanguigna e nella regolazione della frequenza cardiaca. Grana Padano DOP contiene, inoltre, tante **proteine ad alto valore biologico**, tra cui il **triptofano**, ma anche **vitamine del gruppo B** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Si può usare grattugiato anche tutti i giorni (1-2 cucchiaini) per condire i primi e i passati di verdure al **posto del sale**, inoltre è **naturalmente privo di lattosio**;
- **pesce fresco**, soprattutto filetti di orata, sogliola, merluzzo o nasello ed anche la bottarga (cefalo muggine);
- **uova;**
- alcune **frattaglie**, come il **fegato e il cervello di bovino**;
- frutta secca come **mandorle dolci, anacardi e noci**.

Zinco e magnesio si trovano invece in tantissimi alimenti, sia di origine animale che vegetale.

Tra questi possiamo elencare:

- **cereali integrali e crusca di frumento;**
- **legumi;**
- **frutta secca** (mandorle, noci, nocciole, pistacchi) **e semi**;
- **verdure fresche**, soprattutto quelle **a foglia verde** (bietole, carciofi, spinaci, zucchine, ecc.);
- **frutta fresca**, come kiwi, banane, prugne, arance, mele, pere, ecc.;
- **latte e formaggi**, come stracchino, mozzarella o Grana Padano DOP;
- **carni e frattaglie**;
- **pesce**.

Come diminuire lo stress

Lo stress, purtroppo, non è prevenibile. Spesso non possiamo avere il totale controllo su di esso, ma sicuramente possiamo imparare a gestirlo! Per farlo, dobbiamo imparare a ritagliarci ogni giorno un **po' di tempo per noi stessi, per fare ciò che ci piace e ci fa stare bene**. Dobbiamo cercare di organizzare la nostra giornata **evitando sovraccarichi di impegni**, siano essi lavorativi o personali.

- **Alimentazione regolare:** mai saltare i pasti e prevedere piccoli spuntini o merende in modo da non arrivare ai pasti principali troppo affamati, rischiando di mangiare nervosamente troppo cibo e di aumentare velocemente il peso corporeo rischiando sovrappeso e obesità.
- **Cercare di pianificare i pasti della settimana** evitando cibi pronti troppo ricchi di sale e grassi; spesso quando il tono dell'umore è deflesso la voglia di cucinare è poca: in questi casi meglio un pasto semplice e poco impegnativo, come una insalatona (verdure miste, scaglie di grana DOP, olio evo e pane integrale) e per soddisfare il gusto dolce, privilegiare uno yogurt e la frutta di stagione e alimenti troppo zuccherini.
- **Limitare i caffè o i tè** della giornata e le bibite che contengono caffeina: chi soffre di ansia e stress farebbe bene a non consumare caffè. Tuttavia, basta fare attenzione a non assumere più di 3 tazzine di caffè espresso al giorno, 2 tazzine di caffè con la moka casalinga oppure 1 tazza di caffè americano al giorno.
- **Cenare almeno tre ore prima di andare a dormire.** Avere lo stomaco pieno disturba il riposo. Più pesante è il pasto, più sarà lungo il tempo per digerirlo. Evitare i cibi grassi e quelli molto speziati. Quando le persone sono stressate e soffocate da un enorme numero di cose da fare, spesso tendono a sacrificare immediatamente il proprio sonno. Dormendo un numero di ore adeguato permettiamo al corpo di trovare nuova carica e vigore, garantendo la capacità di ripartire ogni giorno. Cercare di dormire mediamente 7-8 ore ogni notte.
- L' **attività fisica regolare** è sicuramente uno dei modi migliori per scaricare lo stress, perché durante l'esercizio si producono endorfine, cioè sostanze chimiche prodotte dal nostro cervello che hanno un effetto analgesico naturale, "simile" a quello della morfina. Una bella passeggiata all'aria aperta, un giro in bicicletta, una nuotata in piscina o al mare sono attività che possono aiutarci a scaricare le tensioni e soprattutto a staccare un po' la testa. Ricorda però che l'attività fisica quando molto intensa e praticata la sera, dopo cena, può invece disturbare il sonno.
- Anche le **discipline di rilassamento**, come **yoga e tai chi**, e gli **esercizi di respirazione o la meditazione** possono sicuramente aiutarci a ridurre i livelli di stress. Le tecniche di rilassamento, infatti, sono state associate alla prevenzione e alla riduzione di ricorrenza degli eventi cardiaci.
- Infine, il **supporto psicologico** da parte di un esperto (psicologo o psicoterapeuta) è indubbiamente utile per imparare a gestire lo stress e liberarci dalle situazioni che provocano in noi troppa tensione fisica ed emotiva.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Food protein-derived anxiolytic peptides: their potential role in anxiety management, Zeeshan Hafeez, Simon Benoit, Céline Cakir-Kiefer, Annie Dary, Laurent Miclo, PMID: 33527945 DOI: 10.1039/d0fo02432e](#)
- [The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety, Neil Bernard Boyle, Clare L Lawton, Louise Dye, PMID: 27869100 DOI: 10.1684/mrh.2016.0411](#)
- [The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review, Neil Bernard Boyle, Clare Lawton, Louise Dye, PMID: 28445426 PMCID: PMC5452159 DOI: 10.3390/nu9050429](#)

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.

Leggi anche

{article-slider}