

Ansia: quali cibi preferire



■ **Cos'è l'ansia?**

■ **Non confondere l'ansia con la depressione**

■ **Quali terapie per ansia?**

■ **Esistono alimenti per modulare l'ansia?**

■ **Ansia: cibi da evitare**

■ **Ansia: cibi da preferire**

■ **Altri nutrienti utili al tono dell'umore**

■ **Alimenti e farmaci per l'umore: cosa c'è da sapere**

■ **Alimentazione e umore: le 6 regole d'oro**

■ **Leggi anche**

Cos'è l'ansia?

È una **reazione innata di attivazione**, accompagnata da un **aumento della vigilanza e dell'attenzione**, che ha lo scopo di prepararci ad affrontare le sfide che la vita ci presenta. Fino a un certo livello questa attivazione è funzionale, oltre **ci blocca** e ci fa **vivere male** anche le situazioni che non hanno motivo di essere considerate **pericolose** o preoccupanti.

Non confondere l'ansia con la depressione

Se l'ansia è una reazione di attivazione, la **depressione** è invece caratterizzata dallo “spegnimento” del nostro organismo e si caratterizza per un **tono dell'umore triste, vuoto o irritabile**, con una compromissione fisica che causa stanchezza, e cognitiva che dà luogo a pensieri negativi e catastrofici. Per riconoscerla dobbiamo verificare se vi sono stati **cambiamenti significativi (in peggio)** di vari nostri comportamenti: l'efficienza al lavoro, il piacere nelle attività professionali o extra professionali, la qualità delle relazioni, il sonno o pensieri intrusivi.

Quali terapie per ansia?

Le strategie terapeutiche più efficaci si basano sulla **psicoterapia** di cui esistono differenti tipologie adattabili a diversi tipi di paziente. In alcuni casi è utile affiancare trattamenti psicofarmacologici per cui è necessario un lavoro di équipe fra **psicoterapeuta e psichiatra** per regolare la combinazione dei due interventi.

Esistono alimenti per modulare l'ansia?

Numerose ricerche dimostrano che [l'alimentazione equilibrata](#) ha un ruolo importante nei soggetti ansiosi. In particolare, l'assunzione regolare di [frutta e verdura](#) è inversamente associata ad **ansia e depressione** tra gli adulti da 18 a 65 anni. Questi alimenti peraltro forniscono micronutrienti quali [vitamine, sali minerali e fibre](#), che non andrebbero mai esclusi dalla dieta. Un aiuto per modulare l'ansia viene dai cibi ricchi di **triptofano** un [aminoacido](#) che favorisce la produzione di **serotonina** endogena (detta anche ormone del buon umore). I soggetti ansiosi, invece, dovrebbero conoscere ed evitare i cibi che peggiorano gli stati d'ansia e adottare diete equilibrate come il programma **"Calorie&Menu della salute"** ([puoi scaricarlo qui gratuitamente](#)), personalizzato per le calorie che dovresti consumare ed equilibrato in macro e micronutrienti.

Ansia: cibi da evitare

Numerosi studi, compresa una ricerca pubblicata nel 2022 su oltre 10mila persone negli Stati Uniti, hanno dimostrato che [cibi ultraprocessati](#), ricchi di sale, zucchero, coloranti e additivi tendono a **peggiorare** i sintomi di ansia e depressione e aumentare la probabilità di manifestare [disturbi del tono dell'umore](#).

Spesso però, quando l'umore non è al massimo, tendiamo a cercare soddisfazione in cibi come **cioccolato, biscotti, gelato, pizza** e altri prodotti da forno o pasticceria, che ci danno immediata sensazione di benessere, buon umore e piacere in quanto aumentano la produzione di **serotonina e dopamina** (nota come ormone del piacere).-Tuttavia, cercare appagamento da questo cibo può nel tempo far insorgere una [dipendenza da cibo ipercalorico](#), che accresce il rischio di [obesità](#), senza risolvere i disturbi dell'umore.

Ansia: cibi da preferire

Diversi vegetali come **ananas, banane, kiwi, prugne**, e **pomodori** contengono concentrazioni elevate di [serotonina](#), ma con bassa biodisponibilità perché l'organismo non è in grado di assorbirla. Per ottenere **un aumento** della serotonina è invece più utile consumare cibi ricchi di **triptofano**, precursore della serotonina. Sono buone fonti di triptofano:

- Formaggi, soprattutto stagionati come il Grana Padano DOP;
- Carni bianche;
- Uova;
- Salmone;
- Legumi quali fagioli, lenticchie, ceci, soia e derivati;
- Semi e frutta secca: arachidi, semi di sesamo, pinoli e altra frutta a guscio;
- Verdure a foglia verde e brassicacee quali cavoli, asparagi, fagiolini, spinaci e zucchine;
- Alcuni tipi di frutta: banane, arance e castagne.

Altri nutrienti utili al tono dell'umore

Altre molecole importanti coinvolte nella regolazione del tono dell'umore sono gli **estrogeni**, le vitamine come la [B12, B6, B9](#) e [la D](#), ed alcuni minerali quali **zinco, selenio, ferro, magnesio, cromo** e i **grassi Omega-3**. Un recente studio ha dimostrato la maggiore efficacia di questi nutrienti se ottenuti da un'alimentazione **naturale e bilanciata**, al contrario delle supplementazioni vitaminico-minerali che **non hanno fornito risultati positivi**. Prodotti naturali come il Grana Padano DOP che apporta ottime quantità di **B12, B2, zinco, selenio** e il **33 per cento** di proteine, tra le quali l'aminoacido **triptofano** e i 9 aminoacidi essenziali.

Alimenti e farmaci per l'umore: cosa c'è da sapere

Quando siamo in terapia con farmaci per la regolazione del tono dell'umore e per il controllo dell'ansia, (ansiolitici, antidepressivi e antipsicotici), dovremmo fare attenzione all'assunzione di alcuni cibi. Ad esempio, in caso di **terapia con IMAO** (farmaci che rendono la serotonina più disponibile per il sistema nervoso centrale) dovremmo evitare

alimenti **fermentati**, in **salamoia** e **affumicati**, perché quando questi cibi sono esposti all'aria, una sostanza chiamata **tiramina** sale a livelli elevati e l'interazione tra questa e gli IMAO può dar luogo a crisi **ipertensive, cefalea, nausea, vomito, sudorazione, palpitazioni** e **malessere**. In generale andrebbero evitati:

- Sottaceti;
- Carne insaccata e speziata;
- Pesce conservato e affumicato;

- Salsa di soia;
- Estratto di lievito presente in salse, brodi, zuppe, piatti pronti a base di carne e snack salati;
- Caffè con caffeina.

Se stiamo assumendo farmaci a base di **sali di litio**, attenzione a limitare i cibi molto salati e a bere buone quantità di liquidi.

Alimentazione e umore: le 6 regole d'oro

- 1. Adottiamo buone abitudini alimentari:** non saltiamo i pasti, no ai digiuni prolungati e no ai pasti troppo abbondanti;
- 2. Facciamo una buona colazione:** ci fa iniziare bene la giornata assicurandoci una buona scorta di energia e di buon umore;
- 3. Evitiamo i cibi che fanno aumentare e diminuire rapidamente la glicemia.** Tra questi dolci, biscotti, bevande zuccherate e alcolici. Prediligiamo alimenti a basso indice glicemico come pane, fette biscottate, pasta, riso, meglio se integrali;
- 4. Beviamo tanto.** Studi dimostrano che una **carenza di acqua nel corpo provoca un aumento del cortisolo**, più comunemente conosciuto come ormone dello stress;
- 5. Limitiamo caffè, tè e bevande alcoliche** soprattutto quando ci sentiamo nervosi;
- 6. Facciamo attività fisica:** è un ottimo modo per migliorare il **tono dell'umore** (stimola la secrezione di **serotonina**) oltre che per potenziare la forma fisica.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Prof. Gianluca Castelnuovo,

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

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

- Bot M, Brouwer IA, Roca M, Kohls E, Penninx BWJH, Watkins E et al. "Effect of Multinutrient Supplementation and Food-Related Behavioral Activation Therapy on Prevention of Major Depressive Disorder Among Overweight or Obese Adults With Subsyndromal Depressive Symptoms: The MoodFOOD Randomized Clinical Trial". JAMA. 2019 Mar 5;321(9):858-868.
- Glabska D, Guzek D, Groele B, Gutkowska K. "Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review". Nutrients. 2020 Jan 1;12(1):115. doi: 10.3390/nu12010115. PMID: 31906271; PMCID: PMC7019743.
- J Richards, X Jiang, P Kelly et al. "Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries". BMC Public Health. 2015; 15: 53.
- LA. Jones, EW. Sun, A M. Martin et al. "The ever-changing roles of serotonin". The International Journal of Biochemistry & Cell Biology 125; August 2020105776.
- MoodFood, Preventing depression through food, <https://moodfood-vu.eu>
- Vreijling SR, Penninx BWJH, Bot M, Watkins E, Owens M, Kohls E et al. "Effects of dietary interventions on depressive symptom profiles: results from the MoodFOOD depression prevention study". Psychol Med. 2021 Apr 7;52(15):1-10.

AVVERTENZE

Le informazioni riportate in questo sito hanno solo scopo informativo e non devono intendersi come diagnosi, terapia, o prescrizioni di un farmaco, e in alcun modo sostituire il rapporto medico-paziente. La redazione si raccomanda di chiedere sempre al proprio medico di famiglia o allo specialista il parere su qualsiasi indicazione sia riportata nelle nostre informazioni. In caso di malessere è consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia o al pronto soccorso.

