

SINDROME DA STRESS POST NATALIZIO: UN AIUTO ARRIVA DALLA TAVOLA CON GLI ALIMENTI RICCHI DI TRIPTOFANO

Malinconia, stanchezza, insonnia, apatia e cattivo umore: sono alcune delle sensazioni accusate dopo il periodo festivo. Per gli esperti è una sensazione definita, che ha un nome: "Sindrome da stress post natalizio". Dal pianificare i regali, al carico emotivo delle preparazioni fino al sonno alterato, può capitare infatti di vivere le feste come delle vere e proprie fatiche che generano tensione, e di provare al contempo malinconia quando sono terminate. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che l'umore è anche una questione di chimica e si può veicolare a tavola con una serie di alimenti che contengono o stimolano la produzione di sostanze che aiutano il buonumore. Ciò che mettiamo ogni giorno nel piatto aiuta a mantenere in salute non solo il corpo, ma anche la mente.

*"Esiste una stretta relazione tra cibo e umore, e determinati alimenti hanno un forte potere riequilibrante – commenta **Michelangelo Giampietro, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport e docente di "Alimentazione, nutrizione e idratazione" presso la Scuola dello Sport CONI Roma - . I cibi giusti sono quelli ricchi di specifici micronutrienti (cioè presenti in piccole quantità) come le vitamine del gruppo B (soprattutto B12, considerata la vitamina dell'energia), la vitamina C, gli acidi grassi omega 3 e il triptofano (un amminoacido presente nella maggior parte delle proteine che assumiamo con gli alimenti) che migliorano umore, concentrazione e memoria. Il triptofano ha un effetto positivo sullo stress, perché, in presenza di vitamine del gruppo B, di carboidrati e di ferro, aumenta la produzione della serotonina".***

ORMONI E AMMINOACIDI: UNA QUESTIONE DI AFFINITÀ ELETTIVE

La serotonina, le endorfine e la dopamina, gli ormoni della felicità, svolgono un ruolo molto importante per **l'umore e le emozioni, come sostengono numerose ricerche scientifiche**. Si tratta di neurotrasmettitori chimici che veicolano le informazioni fra i neuroni, attraverso la trasmissione sinaptica, stimolando la sensazione di piacere, serenità, motivazione e ricompensa. **La serotonina** viene sintetizzata a partire da un amminoacido essenziale, il **triptofano**, dal quale dipende anche la produzione di un altro importante ormone, la **melatonina**, che regola i ritmi sonno-veglia. La dopamina è sintetizzata grazie ad altri due amminoacidi, la **tirosina** e la **fenilalanina**: quest'ultima non viene prodotta dal nostro organismo e va perciò assunta dall'esterno (alimenti ricchi sono: il frumento, i ceci, i fagioli, le fave, le lenticchie, il formaggio, ecc.).

ECCO L'ELENCO DEI "FANTASTICI 10" PER COMBATTERE STANCHEZZA E STRESS

1. Latte e yogurt

Il latte, così come lo yogurt e i latticini in generale, ha un effetto benefico sull'ansia perché i batteri attivi che contiene agiscono positivamente sul microbioma intestinale e molti studi hanno provato la connessione esistente tra profilo intestinale alterato e l'ansia. Inoltre, le sostanze contenute, definite "caseomorfine", agiscono da oppiacei naturali sul sistema nervoso. Per i vegani, l'alternativa è il latte vegetale, per esempio di mandorle e di avena, anch'esso ricco di triptofano e minerali. È bene invece stare alla larga da quello di soia. Favorisce la sintesi di noradrenalina, neurotrasmettitore dagli effetti eccitanti. È bene invece stare alla larga da quello di soia. Favorisce la sintesi di noradrenalina, neurotrasmettitore dagli effetti eccitanti.

2. Mandorle

Le mandorle e la frutta secca in generale sono grandi fonti di vitamina E, consumata rapidamente dall'organismo nei momenti di stress e ansia favorendo il buonumore. Inoltre, sono ricche di magnesio, aiutano a proteggere il nostro corpo da stanchezza fisica e mentale. Non a caso sono ottime come spuntino spezza fame a metà mattina o metà pomeriggio. Infine, contengono tirosina e triptofano, rafforzando l'effetto "buonumore".

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

3. Uova

Sono considerate un vero e proprio toccasana per il nostro umore: ricche di vitamina D, vitamina E, zinco e Omega 3, influiscono positivamente su tante funzioni del nostro organismo. Sono utili per preservare le funzioni cognitive e contrastare i cali di memoria e l'invecchiamento. In particolare, il rosso d'uovo, che contiene vitamina B12, regolarizza il tono dell'umore con effetto sedativo sull'ansia. E la vitamina D, di cui le uova sono ricche, ha lo stesso effetto del sole... aiuta a sorridere.

4. Bresaola della Valtellina IGP

Le sue proprietà nutrizionali sono ormai note: proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali, soprattutto zinco, ferro e selenio, e pochi grassi (2 g per 100 g di prodotto). Sarà per questo che, secondo una recente ricerca Doxa, la Bresaola della Valtellina IGP è nella Top 3 dei salumi più amati, insieme ai prosciutti, dove il salume tipico valtellinese vince per salubrità, gusto e leggerezza. Forse quello che ancora non tutti sanno è che la Bresaola, rispetto a molte altre carni trasformate e lavorate, contiene un livello significativo di triptofano (336.2 mg/100 g di prodotto).

5. Pasta

È una buona fonte di energia e in particolare di carboidrati, la "benzina" dell'organismo, e di triptofano. Numerosi studi hanno sfatato l'errata convinzione secondo cui non andrebbe consumata a cena, dimostrando invece che un piatto di pasta rende felici e aiuta a dormire bene, proprio perché i carboidrati sono in realtà perfetti per ridurre l'ansia. Inoltre, i cereali integrali aumentano la produzione di serotonina. E si sa che, recuperare un buon ritmo di veglia e sonno, è un'assicurazione per avere nuova energia, ripristinare il buonumore e il proprio metabolismo.

6. Banane

Sono ricche di potassio e di magnesio, due sostanze che ci aiutano a ritrovare energia e benessere. Inoltre contengono serotonina, una sostanza che aiuta a regolare la serotonina. Non a caso, anche i bambini le utilizzano per mimare il sorriso. Inoltre, contengono vitamina B9 o acido folico. Alcuni studi hanno evidenziato una carenza di acido folico nel 50% dei pazienti affetti da depressione.

7. Salmone e Tonno

Elisir del buonumore, sono molto ricchi di Omega 3, acidi grassi essenziali che vanno ad agire sulla serotonina e sono preziosi per il funzionamento del nostro cervello. Inoltre anche nelle conserve in scatola, sono molto ricchi di Vitamina D, un vero e proprio antidepressivo naturale che va a regolare gli sbalzi d'umore. Il salmone, tonno, sardine e pesce azzurro in generale sono ricchi di acidi grassi omega-3 contengono una buona percentuale di vitamina D utile per assimilare il calcio. Entrambi i nutrienti sono necessari per stimolare la produzione e il rilascio di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il buon umore.

8. Miele

Come tutti gli alimenti zuccherati, il miele ha la capacità di stimolare la produzione di serotonina. Ma al contrario degli altri zuccheri semplici (saccarosio **in primis**) il miele contiene molte altre vitamine e sostanze nutritive che fanno bene a corpo e mente: manganese, ferro, iodio, vitamine A, E, il complesso delle B e il potassio sono dei toccasana per l'organismo e, in sinergia, favoriscono l'assorbimento del magnesio, primo responsabile della sensazione di buonumore prodotta dal miele, considerato da sempre un antidepressivo naturale che favorisce concentrazione e riposo.

9. Cioccolato

Consumato in piccoli quantitativi non fa ingrassare e regala un momento di intenso piacere. I flavonoidi del cioccolato aiutano la concentrazione e favoriscono la calma, mentre gli antiossidanti naturali contenuti nel

cacao sono ricchi di proprietà benefiche. Ricco di triptofano, può essere considerato un alleato dell'umore. Aiuta a ridurre lo stress e ci regala una piacevole sensazione di benessere. Nella versione fondente, contiene antiossidanti che migliorano la funzione cerebrale favorendo il flusso di sangue al cervello.

10.Lenticchie

Questo legume ha mille virtù: è nutriente, si adatta facilmente in cucina ad ogni ricetta ed è gustoso. Contiene ferro e fornisce al nostro corpo potassio e fosforo, coinvolti in processi fisiologici importanti. Si tratta di un cibo contenente carboidrati complessi come tutti i legumi, e con un basso indice glicemico, aiutando a mantenere un livello costante di zuccheri nel sangue durante tutto il giorno.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzzi, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.