

Anche con la dieta si può combattere la depressione



Il cibo, oltre a nutrirci, può anche migliorare il nostro umore. I consigli della nostra dietologa

dolore, il senso di sazietà. E' l'interuttore della calma, della serenità e dell'equilibrio.

Quando abbiamo una carenza di serotonina, come avviene per esempio nella depressione stagionale, diventiamo più irritabili, il nostro umore è ballerino, dormiamo male. E spesso abbiamo una voglia incontrollata di dolci.

La serotonina viene prodotta nel cervello quando mangiamo alimenti ricchi di carboidrati come dolci o pasta, riso e tutti i cereali. Cosa avviene? L'assunzione di questi cibi fa aumentare la concentrazione di zuccheri nel sangue. Entra in gioco l'insulina che, oltre a riportare la glicemia alla normalità, favorisce l'ingresso nei neuroni di triptofano (amminoacido presente nei cereali), che è il precursore della serotonina. Ecco perché quando il malumore è innescato da una carenza di serotonina, occorre portare a tavola i carboidrati.

È importante seguire una dieta basata su consumo di grandi quantità di frutta e verdura cruda e carboidrati complessi. Le verdure a foglia verde, come gli spinaci, sono ricche di acido folico, indicato per la depressione, perché aumentano i livelli di serotonina nel cervello.

E' quindi buona abitudine:

1: Limitare i carboidrati al pasto del mezzogiorno, in quanto di sera, diminuendo l'attività fisica, la liberazione dell'insulina porta alla trasformazione in grasso degli zuccheri in eccesso.

L'uomo è ciò che mangia scriveva, più di 150 anni fa, il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach. Una conferma arriva da uno studio pubblicato sulla rivista American Journal of Psychiatry e realizzato dall'Università australiana di Melbourne.

Il cibo oltre a condizionare il nostro aspetto e la nostra salute fisica può influire anche sul nostro equilibrio psichico. Disturbi tipici dell'umore, come ansia e depressione, possono essere prevenuti e forse anche curati con una dieta ricca di frutta e verdura e con pochi grassi.

Gli studiosi hanno analizzato un primo gruppo di soggetti abituati che sono stati nutriti con una dieta tipica occidentale ricca di alimenti come hamburger, pane bianco, pizza, patatine, zucchero e dolci, bevande al latte aromatizzate, birra e un secondo gruppo che seguiva invece una dieta a base di verdure, frutta, manzo, agnello, pesce oltre a cereali integrali.

Le persone sottoposte a questo regime alimentare, considerato più salutare, hanno mostrato una percentuale del 30 per cento in meno

di essere soggette a fattori depressivi o ansiosi. Lo studio, che aveva come obiettivo di controllare oltre alle abitudini alimentari anche la salute mentale, è stato realizzato con oltre mille donne di età compresa tra i 20 e i 93 anni, ed è durato 10 anni.

Alla dottoressa Maria Cassano, biologa nutrizionista abbiamo chiesto qualche consiglio su come comportarci per seguire una sana dieta

Il solito malumore al cambio di stagione? Un po' di stanchezza mentale? Un eccesso di nervosismo da stress?

Un pull di sostanze (tra cui serotonina, adrenalina, noradrenalina, dopamina ..) agendo sul sistema nervoso in vari modi ci fanno sentire rilassati, scatenano l'aggressività, svegliano i nostri sistemi di allerta e difesa e migliorano la concentrazione.

Che i neurotrasmettitori influiscano sul nostro umore è noto da tempo. Anche con i cibi giusti è possibile ricreare una situazione di equilibrio, qualora fosse carente. "La serotonina", è il neurotrasmettitore che regola il ritmo del sonno, la soglia del

2: Scegliere come fonte di carboidrati, cereali integrali in quanto hanno un carico glicemico più basso e sono ricchi di fibre.

Non è permesso nessun peccato di gola?

Sono permessi peccati di gola, ammesso che si limitino ad un pasto a settimana.

Al cibo, spesso. la tradizione popolare associa poteri afrodisiaci. Si tratta di leggende o c'è qualche cosa di vero.

Qualcosa di vero c'è. Potrei citare alcuni cibi tra cui:

Caviale: è un cibo ricco di zinco, essenziale per la formazione dello sperma.

Cacao e cioccolato: contiene caffeina (stimolante), feniletilamina (anti-depressiva) e teobromina (azione stimolante).

Fico: l'albero del fico era sacro a Priapo, dio della fertilità greco e romano, in onore del quale sembra se ne consumassero i prodotti prima di un incontro amoroso.

Miele: la medicina ayurvedica, già 3000 anni fa, considerava il miele come un afrodisiaco. La tradizione vuole che venisse raccomandato ai novelli sposi..da qui "luna di miele"

Ostriche e Molluschi: apprezzati fin da romani per le loro proprietà afrodisiache. Sono inoltre molto ricchi di nutrienti e minerali. Le ostriche contengono inoltre glicogeno, elemento fondamentale per la contrazione muscolare.

Zenzero: in India e nei paesi del Sudest asiatico viene utilizzato come rimedio per curare tosse, mal di schiena, dolori di stomaco, e soprattutto..mal d'amore. E' un buon coadiuvante nella riattivazione della circolazione sanguigna.

Quando la dieta diventa fatale

Una donna di trentasei anni è morta per aver sostituito i pasti tradizionali con dei "beveroni" dimagranti.

Voleva dimagrire. Voleva perdere, ad ogni costo, quei chili di troppo che non sopportava. Per raggiungere il suo obiettivo era disposta praticamente a tutto. Sacrifici a tavola e in palestra. Una dieta fai da te che alla fine, però, le è stata fatale. La donna, una 36enne residente nel Derbyshire in Inghilterra, aveva sostituito i pasti tradizionali con dei "beveroni" dimagranti. I risultati non si sono fatti attendere. In poco più di un mese era riuscita a perdere oltre dieci chili passando da 102,5 a 92 kg. Oltre tredici chili. A calare però non è stato solo il suo peso ma anche i fondamentali valori della pressione e quelli del potassio tutti precipitati, inevitabilmente, al di sotto della norma. Alla fine il suo cuore non ha retto. L'autopsia ha riscontrato, proprio al cuore, un'infiammazione che unita ai bassi valori di potassio ne ha causato il decesso.

Quella della giovane donna inglese è l'ennesimo caso di morte dovuto ad una dieta improvvisata.

Ecco allora qualche importante consiglio da seguire per chi volesse mettersi a dieta...

Quando si parla di Dieta si è portati a pensare ad un'alimentazione restrittiva perché mirata alla perdita di peso; essa va invece intesa come un "regime alimentare" composto di buone regole da adottare affinché l'alimentazione diventi uno strumento di salute. Il paziente dev'essere rieducato verso un corretto comportamento alimentare e di stile di vita affinché i risultati ottenuti non vengano persi nel tempo e diventino una nuova condizione di esistenza a scopo preventivo.

