

L'autunno porta il malumore? Occhio a quello che mangi!



Nervosismo, malcontento, insofferenza spesso si affacciano con l'arrivo dell'autunno, stagione in cui il nostro metabolismo si adatta ai cambiamenti climatici. Un recente studio ci dice che cosa è consigliabile mettere in tavola per ritrovare l'ottimismo necessario per riprendere il solito tran tran

di Maria Cassano

Con l'arrivo dell'autunno cambia la durata e l'intensità della luce solare e il cervello adatta e modula l'intero organismo al variare delle condizioni climatiche e ambientali. Minore luce si riceve e più il tono dell'umore sembra diminuire. Per ovviare a questa carenza, il cervello sviluppa una sostanza, la melatonina, responsabile dell'attrazione verso dolci e carboidrati. Così può accadere che, senza accorgersene, si accumuli peso. Mangiare troppi dolci e carboidrati sotto la spinta della melatonina è un grave errore nutrizionale: affatica il fegato e fa aumentare il colesterolo e i trigliceridi nel sangue. È importante seguire un'alimentazione bilanciata, con un occhio di

riguardo anche per gli alimenti utili ai vari periodi dell'anno, e se questo è vero sempre, ancora più importante lo è con l'arrivo dell'autunno.

L'uomo è ciò che mangia scriveva, più di 150 anni fa, il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach. Una conferma recentissima arriva da uno studio pubblicato sulla rivista *American Journal of Psychiatry* e realizzato dall'Università australiana di Melbourne, dal quale risulta che il cibo, oltre a condizionare il nostro aspetto e la nostra salute fisica, può influire anche sul nostro equilibrio dell'umore.

LA SCELTA SEMBRA OBBLIGATA: O GRASSI O INFELICI (MA NON È COSÌ)

Gli studiosi hanno analizzato un primo gruppo di soggetti che è stato nutrito con una dieta tipica occidentale ricca di alimenti come hamburger, pane bianco, pizza, patatine, zucchero e dolci, bevande al latte, birra e un secondo gruppo che seguiva invece una dieta a base di verdure, frutta, manzo, agnello e 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 l'umore, è stato realizzato con oltre mille donne di età compresa tra i 20 e i 93 anni, ed è durato 10 anni.

I risultati di questa ricerca confermano l'importanza dell'alimentazione nell'andamento dei nostri stati d'animo. A seconda di quello che mangiamo possiamo sentirci rilassati, oppure depressi, oppure carichi di energie e di voglia di fare, oppure stressati e sostanzialmente infelici senza una causa precisa e identificabile. Tutto dipende da un insieme di

sostanze (tra cui serotonina, adrenalina, noradrenalina, dopamina) che agiscono sul nostro sistema nervoso con effetti positivi o negativi sul nostro lavoro, sui nostri rapporti di relazione e perfino nella vita familiare.

Del resto non è una novità: che queste sostanze (chiamate neurotrasmettitori) influenzano sul nostro umore è noto da tempo. Con i cibi giusti è possibile ricreare una situazione di equilibrio, qualora fosse carente. La serotonina, per esempio, è un neurotrasmettitore particolarmente importante perché regola il ritmo del sonno, la soglia del dolore, il senso di sazietà. È l'interruttore della calma, della serenità e dell'equilibrio.

Quando abbiamo una carenza di serotonina, come avviene per esempio in autunno, diventiamo più irritabili, il nostro umore diventa instabile, dormiamo male. E spesso abbiamo una voglia incontrollata di dolci. E questo accade perché la serotonina viene prodotta in più quando mangiamo alimenti ricchi di carboidrati come dolci o pasta, riso e tutti i cereali.

Come avviene questo processo metabolico? 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 (ovvero il punto di partenza per la produzione di serotonina). Ecco perché quando il malumore è innescato da una carenza di serotonina, occorre portare a tavola i carboidrati, che ingrassano però fanno tornare il buon umore. La scelta, si direbbe, è tra uno stato d'animo piacevole e una buona forma fisica. In realtà si può scegliere il proprio menù in modo da migliorare l'umore senza peggiorare l'aspetto fisico.



Per liberare l'organismo dalle cattive pratiche alimentari delle vacanze (scorie e cibi nocivi) è fondamentale bere molto: almeno 10 bicchieri di acqua naturale (non gasata) durante l'arco della giornata, possibilmente lontano dai pasti. Bere acqua abbondante prima di mettersi a tavola aiuta anche a dare un senso di sazietà. Tra le tentazioni a cui bisogna resistere c'è il cioccolato (foto a sinistra): è uno dei piaceri delle vacanze da dimenticare.



Bere spesso e di più mantiene i reni in allenamento. Inoltre, uno dei rimedi naturali come la tintura madre di Verga D'oro, può aiutare ad attivare la diuresi e ripulire a fondo reni e vescica.

garantiscono un adeguato livello di vitalità. I reni sono situati a metà della schiena e filtrano il sangue, che viene depurato dalle scorie del metabolismo (con la produzione di urina) e può così continuare a svolgere la sua funzione di nutrimento dei tessuti. Con il loro filtrare essi partecipano alla produzione di energia e mantenendo il giusto volume plasmatico (la parte liquida del sangue), contribuiscono a creare la giusta pressione con cui il sangue irrori i tessuti, modulano l'equilibrio degli elettroliti, regolano gli scambi tra sangue e tessuti e tra le varie cellule, e infine, liberano il sangue dagli scarti.

Bere spesso e di più mantiene i reni in allenamento. Inoltre, uno dei rimedi naturali come la tintura madre di Verga D'oro può aiutare ad attivare la

CONSIGLI PRATICI PER IL CAMBIO DI STAGIONE

Vediamo allora qualche consiglio per il dopo-vacanza, il ritorno alla vita normale, l'autunno che si avvicina in un baleno.

- Depurare organi e liquidi interni dall'accumulo di tossine acide. È necessario fare scorta di cibi depurativi e antiossidanti, ridurre farine, zuccheri e grassi saturi che ci rendono più deboli e stanchi. I reni liberano il sangue dagli scarti tramite le urine e ci

diuresi e ripulire a fondo reni e vescica. La tintura madre si assume con 20-40 gocce di prodotto in poca acqua per tre volte al giorno prima dei pasti principali. Se associata ad altre erbe drenanti come gramigna e betulla, e antinfiammatorie come la liquirizia o l'arnica può essere ancora più efficace per la depurazione.

- Attenzione alla fonte degli zuccheri! Scegliere come fonte di carboidrati cereali integrali in quanto hanno un carico glicemico più basso (contengono meno zuccheri) e sono ricchi di fibre. Ideale sarebbe seguire un piano alimentare in cinque pasti al giorno: colazione, spuntino mattina, pranzo, merenda, cena. Questo consente di mantenere la glicemia ai giusti valori, tiene a freno l'insulina, controlla il senso della fame ed esercita un piacevole effetto di sazietà.

- Rafforzare il sistema immunitario! Se in estate è importante seguire una dieta basata sul consumo di grandi quantità di frutta e verdura per aumentare il nostro sistema antiossidante, a causa anche dell'eccessiva esposizione ai raggi solari, con l'arrivo dell'autunno questo atteggiamento è importante per rafforzare il nostro sistema immunitario, al fine di prevenire i mali di stagione.

Il nostro organismo si adatta alle stagioni, al clima, al ritmo di vita. Noi dobbiamo assecondare questo benefico "trasformismo" per essere a nostra volta adeguati alle sfide quotidiane che ogni giorno, impercettibilmente, ci logorano. ■

Nell'alimentazione occorre seguire la stagionalità, preferendo frutta e verdura di stagione, condimenti semplici, poco sale e tanta acqua. Chi è saggio si siede a tavola consapevole che quello è un momento fondamentale per la propria salute: le scelte sbagliate si pagano care nel tempo (talvolta anche subito, con problemi di digestione).

