



Non tutte le diete sono fatte per dimagrire. A tavola non si decide solo la forma fisica ma anche quella mentale. Ci sono alimenti che aumentano il nostro benessere psichico e altri invece che producono irritazione, stress, stanchezza. Tutto dipende dai neurotrasmettitori prodotti da quello che mangiamo

di Maria Cassano

Il buon umore si conquista a tavola!



L'uomo è ciò che mangia: lo scriveva, più di 150 anni fa, il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach. Una conferma arriva da un recente studio pubblicato sulla rivista "American Journal of Psychiatry" e realizzato dall'Università australiana di Melbourne. È ormai scientificamente accertato che il cibo oltre a condizionare il nostro aspetto e la nostra salute fisica può influire anche sul nostro equilibrio psichico. Gli studiosi hanno analizzato un primo gruppo di soggetti che sono stati nutriti con una dieta tipica occidentale ricca di alimenti come hamburger, pane bianco, pizza, patatine, zucchero e dolci, bevande al latte e 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 secondo regime alimentare, considerato più salutare, hanno mostrato, in 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 su oltre mille donne di età compresa tra i 20 e i 93 anni, ed è durato 10 anni. Non si può quindi dubitare della sua validità.

I NOSTRI STATI D'ANIMO DIPENDONO DAI NEUROTRASMETTITORI

Il solito malumore al cambio di stagione? Un po' di stanchezza mentale a causa del lavoro o dei problemi familiari? Un eccesso di nervosismo da stress? Il rimedio, a quanto pare, è al supermercato, quando si fa la spesa. L'influenza del cibo sui nostri stati d'animo deriva del fatto che un pull di sostanze chiamate neurotrasmettitori (tra cui serotonina, adrenalina, noradrenalina, dopamina) agiscono sul nostro sistema nervoso. Hanno il potere di scatenare la nostra aggressività, oppure ci fanno sentire rilassati, o svegliano i nostri sistemi di allerta e difesa. Inoltre migliorano la nostra capacità di impegnarci in un'attività e di concentrarci in quello che facciamo. Pigrizia, svogliatezza, pessimismo, scarso interesse per quello che facciamo spesso sono figli di un'alimentazione sbagliata. Che i neurotrasmettitori influiscano sul nostro umore è noto da tempo. La serotonina è il neuro-

Pigrizia, svogliatezza,
pessimismo, scarso
interesse per quello
che facciamo
spesso sono figli
di un'alimentazione
sbagliata.

trasmettitore che 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 negli stati depressivi stagionali o nella sindrome premestruale, 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.

È un meccanismo biochimico ormai noto. 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, che molti ritengono dei nemici perché possono favorire un aumento di peso.

È importante seguire una dieta basata sul consumo di grandi quantità di frutta e verdura cruda e carboidrati complessi.

QUATTRO RACCOMANDAZIONI PER RITROVARE CALMA E BUON UMORE

È importante seguire una dieta basata sul 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.



Ci sono liti e discussioni insensate, basate su futilità, inspiegabili per gli stessi protagonisti. L'irritabilità si serve dei pretesti più banali per sfogarsi e a nessuno viene in mente che la causa di tutto è nei complicati meccanismi del nostro sistema nervoso. Spesso i nostri stati d'animo dipendono da quello che mangiamo: il cioccolato, per esempio, induce allegria.

In linea generale sono quattro le norme da seguire per ottenere dal cibo che mangiamo i neurotrasmettitori che possono rendere la nostra vita più gradevole:

- 1) Aumentare il consumo di verdura e frutta di stagione.
- 2) Includere a tavola cereali integrali, compresa la pasta integrale che peraltro ha il merito, se ben cotta, di avere un indice glicemico più basso ed essere più digeribile.
- 3) Variare i cereali di grano duro con l'utilizzo di cereali biologici (farro, kamut, riso). L'aumento della richiesta generale di grano ha spinto le industrie ad aumentare la produttività, ma tale incremento è stato reso possibile grazie alla "nanizzazione" delle spighe di grano in modo che potessero risultare più resistenti al vento e alle intemperie, un processo realizzato sottoponendo il grano a raggi X e gamma. La mutazione genetica del grano potrebbe aver modificato una proteina del grano, responsabile di alcune reazioni avverse.
- 4) Eliminare il cosiddetto cibo spazzatura in quanto ricco di grassi idrogenati, dannosi per la nostra salute. Gli effetti dannosi dei grassi idrogenati sono i seguenti:
 - Riducono i livelli di testosterone (un ormone androgeno presente anche nella donna);
 - Interferiscono con il buon funzionamento del sistema immunitario;
 - Inducono il diabete;
 - Aumentano il colesterolo "cattivo".
 Deve essere nostra cura, quindi, leggere l'etichetta degli alimenti che portiamo sulla nostra tavola, che deve riportare la scritta "grassi non idrogenati". ■

