

Alimentazione Pesce anti ansia e cioccolato per il buonumore la dieta è un mix

Iannello a pag. 27

Nella dieta che regala buonumore e capacità di concentrarsi, non esistono cibi buoni o cattivi: l'importante sono le sinergie. A pranzo il pesce che toglie l'ansia, abbinato alle verdure, a cena carboidrati, come spuntino semi oleosi o cioccolato

Primo, secondo e contorno di felicità

**ELEVATE QUANTITÀ
DI OMEGA 3
TRANQUILLIZZANO
LA PASTA VA SALTATA
CON L'EXTRAVERGINE
NO A CARNE CON BIETA**

ALIMENTAZIONE

Il nostro umore è quello che mangiamo. E' il menù che scegliamo ogni giorno e anche il mix degli alimenti. Il nostro umore ma anche la nostra capacità di concentrarci e memorizzare. «Il cibo - spiega [Sara Farnetti](#), specialista in medicina interna e in fisiopatologia della nutrizione e del metabolismo - non è solo una sostanza densa di nutrienti, ma è un attivatore degli ormoni. Questi, a loro volta, generano dei neurotrasmettitori che sono i responsabili dei stati emotivi».

LE COMBINAZIONI

Non esistono alimenti che fanno male o bene, in generale. «È l'azione sinergica degli alimenti - aggiunge la specialista - associati a ogni pasto, a liberare gli ormoni che determinano l'insorgenza di disturbi, patologie e anche l'accumulo di grasso. Capire qual è la combinazione dei cibi più adatta per ciascuno è la chiave dell'alimentazione ottimale. Nulla è proibito, gli alimenti comunemente ritenuti nemici del-

la salute possono diventare alleati. Un esempio sono i grassi. Sono spesso demonizzati. Ma esistono quelli buoni che invece fanno molto bene. Importante è saper scegliere».

Fondamentale, quindi, è conoscere. Per esempio nelle popolazioni che consumano più pesce il tasso di ansia e depressione è basso perché assumono elevate quantità di Omega 3. Di contro una carenza di vitamine D (latte, uova, funghi e cereali) sembra legata a disturbi dell'umore, tra cui l'ansia. Anche gli antiossidanti hanno un potere anti ansia poiché combattono i radicali liberi, che si moltiplicano quando si è in condizioni stressanti. Mentre il triptofano è un anti ansia per eccellenza poiché è fondamentale per la sintesi della serotonina, l'ormone della felicità.

L'INSULINA

«Soprattutto durante le giornate più frenetiche - sottolinea Farnetti - bisogna elaborare una strategia. Ne ho strutturata una che va benissimo per chiunque abbia una vita movimentata». Alla base della dieta della felicità, dell'attenzione e della concentrazione c'è la corretta gestione dell'insulina. Infatti i cibi troppo carichi di zuccheri stimolano un picco che il corpo legge come un allarme e che, quindi, elimina immediatamente.

Perfetta la colazione composta da zuccheri lenti e grassi ovvero pane con olio o con cioccolato o muesli con mandorle e pinoli oppure pane tostato con olive. Per

un pranzo che sostenga lo stato di veglia vanno preferite le proteine che attivano il metabolismo tiroideo (pesce) ed epatico (carni). I carboidrati (orzo, mais, avena) sono indicati per la cena poiché, sono ricchi in triptofano e melatonina che conciliano il riposo notturno e migliorano il lavoro del fegato e dei reni.

SALVAPRANZO

Per moltiplicare gli effetti benefici sono fondamentali le sinergie tra gli alimenti. Le proteine devono essere abbinate a verdure crude e frutta. In pratica il pomodoro si esalta con la cipolla, il formaggio si abbina con ananas e fragole mentre la pasta va saltata in olio extravergine d'oliva. Evitare invece di mettere spinaci o bieta a contorno delle carni rosse, di abbinare la mozzarella al pomodoro, il latte al caffè o al cioccolato.

«Come spuntino spezzafame o come salvapranzo quando non si ha tempo per sedersi a tavola - conclude il medico - sono perfetti i semi oleosi (noci o mandorle) non salate o zuccherate, delle olive e del cioccolato fondente. In particolare quello di Modica è perfetto perché contiene zucchero semolato o di canna e spezie come cannella, vaniglia, zenzero o peperoncino, oppure scorze di limone e arancia ed è privo di sostanze estranee quali i grassi vegetali, il latte o le lectine».

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Oltre ai grassi demonizzati ci sono anche quelli buoni

Nel piatto



Noci e mandorle per l'attenzione

Le noci contengono Omega 3, le mandorle aumentano il flusso di sangue al cervello



Il mirtillo nero per ricordare

Il mirtillo nero aiuta la memoria, la mela previene malattie neurodegenerative



I broccoli alleati della giovinezza

I broccoli e i cavoletti di Bruxelles ritardano l'invecchiamento del sistema cerebrale



Lo zenzero lenisce le infiammazioni

Lo zenzero è un antinfiammatorio che aiuta e protegge il cervello