

# DIETA NO STRESS

di Nicola Sorrentino\*

Uno stato di affaticamento psicofisico può comportare disordini nella dieta abituale ed una certa propensione all'assunzione di cibi ricchi di zuccheri e grassi. Questi comportamenti contribuiscono a peggiorare, assieme alla molla che li ha scatenati, la qualità della salute, della forma fisica e della percezione di sé. Ecco allora che la reimpostazione di un corretto regime alimentare può

essere un'efficace arma per dire NO ALLO STRESS!

*Psychophysical stress can lead to irregular diet habits and a propensity to eat foods rich in fats and sugars. Such a behaviour can contribute in worsening the quality of health, physical fitness and self-perception. A correct diet strategy, then, can be an effective weapon to SAY NO TO STRESS.*

La preparazione ad un esame, un sovraccarico di lavoro che non ci lascia neppure il tempo per respirare, l'ingarbugliamento in una situazione dalla quale ci sembra di non avere vie d'uscita, sono tutte situazioni stressanti che molto

spesso hanno come valvola di sfogo il cibo. Purtroppo non quello genuino e salutare, ma quello pesante, ipercalorico, ricco di grassi: snack salati, merendine, hamburger, patatine fritte, cioccolata, biscotti e tutto quanto risulta goloso ed irresistibile. Cibi subito pronti, a portata di mano, da buttare giù nello stomaco senza quasi assaporarli, a riempire un vuoto, che è più mentale che fisiologico. Questi alimenti, dall'immediato ma estemporaneo potere saziante, creano dipendenza ed innescano un circolo vizioso che a lungo andare compromette salute, linea ed autostima.

### Come comportarsi

Innanzitutto bisogna dire un no categorico al junk food, il cibo spazzatura. Per farlo, non serve una forte forza di volontà, ba-

sta semplicemente stare alla larga dalle tentazioni. Evitare i fast food, non tenere assolutamente in casa snack e spuntini a rischio, combattere gli impulsi al rimpinzamento bevendo un bicchiere di acqua o mangiando un frutto. Per allentare lo stress, si consiglia invece di consumare i pasti con tranquillità, concedendosi più tempo per masticare lentamente, in questo modo oltre a gustare meglio i sapori del cibo, ci si sazierà più in fretta e si faciliteranno i processi digestivi.

### I cibi della serenità

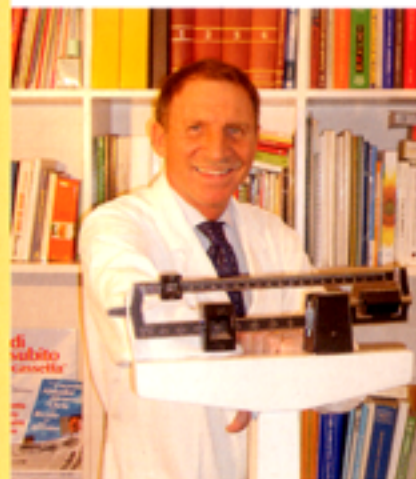
Quando si è stressati, aumentano i livelli di cortisolo ed adrenalina mentre si riducono quelli della serotonina, l'ormone che ha la proprietà di favorire il buon umore e di

regolare il sonno. Alcuni cibi in particolare, stimolano la produzione di serotonina. Tra i più efficaci, troviamo gli alimenti ricchi di vitamine del gruppo B, fondamentali per il buon funzionamento del sistema nervoso e la salute dei nervi. Si possono trovare principalmente nel lievito di birra, fegato, legumi (lenticchie, fagioli), cereali integrali, frutta secca (noci, anacardi). Altre sostanze antistress sono i carboidrati semplici (zuccheri) e complessi (pane, pasta), il pomodoro (il suo contenuto in potassio è un antidoto alla stanchezza), i latticini e le banane (ricchi di triptofano, un aminoacido usato dal cervello per fabbricare la serotonina), i cibi ricchi di vitamina C (aiutano a riequilibrare il sistema nervoso) e di magnesio. Questo minerale dall'effetto calmante lo si trova in abbondanza, oltre che nei pomodori, negli ortaggi



a foglia verde, nei fagioli, nelle carote, ecc. Studi recenti hanno dimostrato l'effetto antidepressivo del pesce, in particolare quello azzurro (sardine, tonno, salmone, sgom-

bri). Mangiatelo almeno tre volte alla settimana mentre per quanto riguarda la carne, privilegiate quella bianca. L'uti-



\* Medico-nutrizionista