

I CIBI DEL BUONUMORE

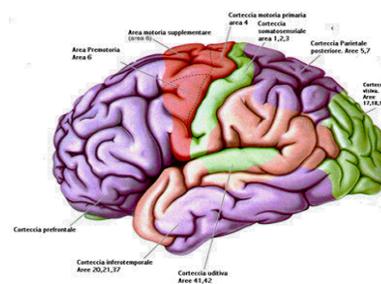
"Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo" (Ippocrate 470-377 A.C.).

Il concetto che la dieta possa influenzare il comportamento dell'uomo si sviluppa molto prima della biochimica, della farmacologia, della scienza della nutrizione e del comportamento. Ancora oggi si considerano valide antiche convinzioni quali le capacità afrodisiache di alcuni cibi o le proprietà antidepressive naturali svolte da alcuni alimenti come miele e liquirizia.



IL BUONUMORE E' UNA QUESTIONE DI TESTA!

Le più recenti ricerche confermano che gli alimenti intervengono sulla regolazione dei meccanismi che controllano l'umore, l'attenzione, la memoria, l'aggressività e la trasmissione di impulsi nervosi.



Il dottor Richard J. Wurtman, neuroendocrinologo direttore del centro ricerche del Massachusetts Institute of Technology afferma che è tutta una questione di *neurotrasmettitori* : «Queste molecole sono “fabbricate” dalle cellule nervose a partire dalle sostanze introdotte nell’organismo attraverso la dieta. È quindi chiaro che il primo evento in grado di modificare questa complessa catena è proprio la disponibilità di materia prima cioè di cibo».

È anche a tavola che si fabbricano le emozioni e gli stati d'animo.

Si mangia, oltre che per soddisfare gusto, olfatto, vista, per acquisire energia e rifornire l'organismo delle sostanze essenziali per il benessere e il buonumore.

L'encefalo o cervello, come ogni altro organo per lavorare ha bisogno di sostanze nutritive. Gli elementi indispensabili per il suo funzionamento sono l'ossigeno, il glucosio, gli aminoacidi (componenti elementari delle proteine) e le vitamine.

Lo zucchero è la benzina del nostro cervello, ma a cosa servono gli aminoacidi?

Da questi si formano gli oltre 40 neurotrasmettitori, veri e propri messaggeri del sistema nervoso, liberati dai neuroni durante la trasmissione di un impulso, che contribuiscono a creare un "linguaggio" cerebrale ricco di mille sfumature. Sono dunque i neurotrasmettitori che, orchestrando magistralmente a livello biologico le connessioni neuronali, determinano il nostro umore e le nostre emozioni.

È chiaro, quindi, che c'è un collegamento diretto tra il nostro regime alimentare e la produzione di neurotrasmettitori e che la loro presenza incida direttamente sul nostro stato emotivo.

Tra i numerosi nutrienti che possono comportarsi come precursori dei neurotrasmettitori, due aminoacidi **tirosina e triptofano** svolgono un ruolo di assoluto rilievo:

➤ **Dalla tirosina** si formano: dopamina, noradrenalina e adrenalina.

La *dopamina* ha un ruolo fondamentale nel regolare il piacere, la gratificazione, l'euforia e la motivazione.

Le proteine (carne, pesce, uova, formaggio) contengono grandi quantità di una sostanza (fenilalanina) che all'interno dell'organismo viene convertita in tirosina che, a sua volta, servirà a formare i neurotrasmettitori.

Pasti con equilibrato contenuto di proteine e carboidrati tendono a far aumentare il trasporto di tirosina nel cervello.

Alimenti ricchi in tirosina sono in grado di ridurre ansia e agitazione.

Alimenti ricchi di Tirosina (g/100g)	
Banane	13.58
Gorgonzola	5.39
Pecorino Romano	5.27
Parmigiano Reggiano	5.22
Provolone	5.21
Taleggio	5.19
Caciottina vaccina	5.07
Fiocchi di formaggio magro	5.02
Spinaci crudi	5.00
Yogurt da latte, intero	5.00
Zucchine crude	4.92
Crescenza	4.72
Mozzarella di vacca	4.71
Arachidi, tostate	4.65
Latte di vacca intero	4.06
Uova di gallina intero	4.06
Tonno fresco	4.00

- Dal triptofano si forma: la *serotonina*.

La *serotonina* oltre ad agire sul sistema cardiovascolare, respiratorio e gastrointestinale, regola l'umore, l'aggressività, il comportamento sessuale, la sensibilità al dolore e il ciclo sonno-veglia; favorisce la distensione, il benessere e induce il rilassamento. Ridotti livelli di serotonina pare, infatti, siano associati alla depressione.

Se da un lato cibi con contenuto proteico stimolano la formazione di dopamina, noradrenalina e adrenalina inducendo una sensazione di energia e di prontezza, dall'altra alimenti ricchi in carboidrati sono in comunicazione con un altro neurotrasmettitore: la serotonina, che provoca sensazioni di rilassamento e di calma. I carboidrati, in generale, esercitano effetti sedativi sul sistema nervoso centrale proprio per questo motivo. E' certamente curioso constatare che il triptofano, pur essendo un amminoacido e quindi contenuto nelle proteine, dà

origine ad neurotrasmettitore, la serotonina, che aumenta dopo l'assunzione di cibi zuccherini ed è responsabile della sensazione di piacere che accompagna l'assunzione di pane, pasta, pizza e dolci.

Perché un pasto ricco di carboidrati e povero di proteine (e quindi di triptofano) aumenta il contenuto di serotonina a livello cerebrale? Amido e zuccheri semplici, sebbene non contengano triptofano o altri aminoacidi, stimolano la secrezione di insulina che ***facilita il trasporto di triptofano al cervello e la sua conversione in serotonina.***

Attenzione però, l'eccesso di carboidrati provoca un rilascio di insulina con conseguenti picchi indesiderabili che minano la stabilità emotiva: «L'aumento improvviso di serotonina, spesso avvertito come momento positivo», precisa Speciani, «mette in moto uno dei meccanismi di controllo dell'organismo, gli inibitori, che si nutrono della serotonina del cervello determinando un successivo stato di abbattimento».

E' bene sapere che i contraccettivi orali (la "pillola") e i farmaci steroidi (il "cortisone") abbassano i livelli di serotonina nell'organismo, invece il suo aumento non è legato solo ad alcuni cibi ma anche all'attività fisica, all'esposizione alla luce solare e perfino all'innamoramento.

Alimenti ricchi in Triptofano (g/100g)	
Funghi crudi	2.32
Riso brillato crudo	1.89
Mandorle dolci, secche	1.79
Miele	1.77
Anacardi	1.60
Uovo di gallina, intero	1.59
Spinaci crudi	1.56
Cioccolato	1.54
Latte di vacca intero	1.43
Crescenza	1.37
Sogliola, fresca	1.36
Zucchine crude	1.31
Merluzzo o nasello	1.30
Tacchino	1.23
Pecorino romano	1.23
Taleggio	1.21
Asparagi di bosco	1.20
Pollo	1.19

Le proteine e i carboidrati sono i più importanti fattori in grado di influenzare il comportamento umano, ma non deve essere dimenticato il ruolo di alcuni minerali (zinco, magnesio), nonché di molte vitamine.

La quasi totalità delle vitamine idrosolubili (B6, acido folico, B12, niacina, vitamina C) hanno, infatti, un effetto sulla sintesi e sul metabolismo dei neurotrasmettitori.

Senza le vitamine B3, B6, C, il "triptofano" non si trasforma in "serotonina". La B3 si trova in grano, orzo, legumi, pomodori, latte, formaggi, pesce, carote, patate; la B6 in latte, pesce, cereali, patate, formaggi, spinaci, fagioli, carote, la vitamina C in frutta e verdura fresca (specie agrumi, kiwi, peperoni, broccoli).

E' importante che nella dieta ci sia sempre una quota di carboidrati che assicuri lo zucchero per il funzionamento del sistema nervoso e la serotonina per il sostegno del tono dell'umore.

Non c'è motivazione sufficiente per escluderli dalla dieta, né il peso eccessivo, né il gonfiore addominale che ad alcuni possono generare.

E' ugualmente importante mantenere nella dieta le proteine animali. Queste, oltre a saper strutturale le cellule, danno sostanze che assicurano un tono adeguato del sistema nervoso.

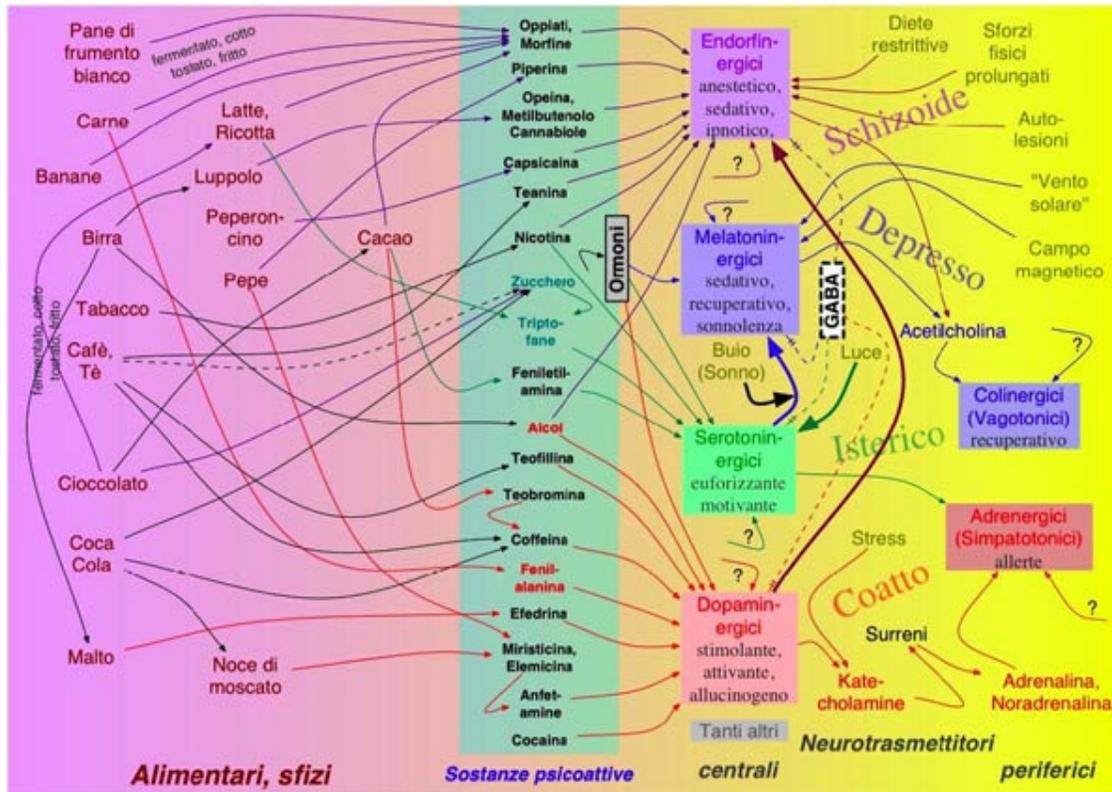
Non confondiamo il potere dell'alimento con il rischio del consumo di alimenti di cattiva qualità.

Carne, pesce, uova di cattiva qualità fanno male perché l'uomo li sta alterando non perché siano nocivi di per sé.

Anche la moda di escludere così facilmente i formaggi dalla dieta, siamo sicuri che sia giusto ?

Se si guarda con attenzione la tabella degli alimenti ricchi di tiroxina dovremmo avere dei dubbi.

I CIBI DEL BUONUMORE : CURIOSITA'



Cioccolato

Contiene importanti sostanze psicoattive: la teobromina, sedativa della tosse e in grado di prevenire disturbi cardiovascolari e la caffeina, energizzante e revitalizzante.

Mangiare cioccolato fa aumentare i livelli di alcuni neurotrasmettitori che inducono le sensazioni di piacere e di benessere: la serotonina - il cosiddetto "ormone della felicità" - attiva nella regolazione del sonno e dell'attività sessuale; l'endorfina, efficace nell'inibizione del dolore; la feniletilamina, la stessa sostanza chimica che il cervello produce quando ci innamoriamo; la difenildantonina, una sostanza antidepressiva; e l'anandamide (da *ananda*, in sanscrito, "pace") una sostanza paragonabile al tetraidrocannabinolo, uno dei principi attivi della marijuana.

Mandorle

Ricche in litio, rame, Vitamina F, contengono la minor percentuale di lipidi rispetto ad altri frutti oleosi utilizzati nell'alimentazione. La ricchezza in potassio, fosforo, calcio, manganese, zinco e proteine, nonché la presenza significativa di vitamine B1,

B2, PP ed E le rendono un alimento particolarmente adatto per riequilibrare strutturalmente il tessuto nervoso. Nell' ipereccitabilità neurologica un'azione specifica viene svolta dal litio contenuto nella pellicola scura che avvolge le mandorle sgusciate.

Per la concentrazione e la ricchezza dei suoi nutrienti le mandorla aumentano la forza e il vigore di tutto l'organismo (azione simpaticotonica secondaria ad aumento di adrenalina, serotonina e dopamina).

Formaggio

La tiramina e la taurina in esso contenute svolgono dapprima un'azione eccitante poi depressogena sul sistema nervoso. Proteine, grassi, vitamine liposolubili e tanto calcio immediatamente disponibili, creano un minor assorbimento di magnesio e zinco. Sono oligoelementi assorbiti in tracce piccolissime ma che hanno una funzione importante nelle reazioni chimiche ed ormonali del sistema nervoso. Basta una minore assunzione di magnesio, che può essere causata, appunto dalla digestione di formaggi stagionati, per farci sentire più ansiosi. Sempre la particolare composizione dei formaggi stagionati, fa assorbire di meno dai cibi sia il manganese sia il cobalto, oligoelementi preziosi per un buon sonno e un buon rilassamento muscolare.

Basilico

L'azione sedativa del basilico è universalmente riconosciuta. Si può considerare un regolatore di tutto il sistema nervoso, in quanto influisce direttamente sull'equilibrio dei neurorecettori deputati alla trasmissione dell'impulso nervoso. L'uso popolare del basilico in zone esposte ad un clima marino ricco di iodio (si pensi alla Liguria con il pesto) risponde a questa esigenza di sedazione.

Mela

Per tutte le persone, la mela rappresenta un frutto genuino, salutare, dietetico, adatto a qualsiasi età, economico, facile da reperire e consumare. A livello nutritivo, contiene una buona quantità di zuccheri semplici, pectine, sali minerali, acido malico e citrico. Facilmente digeribile, la mela svolge un'azione rinfrescante, disintossicante, diuretica, uricolitica, antidiarroica e rilassante. Proprio l'azione rilassante, ne fa un ottimo frutto per la sera. La mela più calmante è la mela Stayman. Questa varietà si distingue per la forma globosa regolare e per il sapore caratteristico, leggermente acidulo, della polpa croccante. La buccia è di colore giallo-verde, largamente macchiata e striata di rosso intenso mentre la polpa si presenta di un colore bianco-crema, molto soda, mediamente succosa. Il sapore leggermente aspro, ma gradevole con gusto inconfondibile. Questa mela è particolarmente ricca di acido tartarico, di magnesio e di zinco. E' dunque una mela adatta per le persone ansiose, che hanno difficoltà a prendere sonno, a chi ha problemi di digestione. La mela inoltre, fa aumentare la secrezione salivare, ha un effetto stimolante e decongestionante sul fegato ed aiuta a regolare la flora intestinale. Cotta al forno è rinfrescante e lassativa e risulta particolarmente indicata per chi soffre di acidità gastrica anche su base nervosa.

Lattuga

Ricca di acqua, vitamine, elementi minerali e cellulosa, svolge una spiccata azione sedativa e soporifera soprattutto quando proposta cotta. Grazie ad alcune sostanze: flavonoidi, all'acido succinico e all'acido malico, contenute nel succo lattiginoso del gambo e nelle strutture portanti della foglia la lattuga svolge una funzione calmante particolarmente utile quando si voglia conciliare il sonno.

Origano

Spezia molto utilizzata nella tradizione culinaria italiana, l'origano è un vero e proprio rimedio erboristico. Grazie all'attività delle resine in esso contenuto ed in particolare il timolo e il carvacrolo, l'origano è calmante, aiuta le digestioni difficili, calma la nausea nervosa, favorisce il sonno.