



## ALIMENTI e UMORE

Siamo tutti consapevoli che una dieta bilanciata è molto importante anche a livello preventivo di molte patologie.

Oggi forse a causa dello stress in cui viviamo, molte persone soffrono di disagi psichici, ansia, depressione.

Importante sapere che ci sono cibi che ci possono aiutare, chiamati "mood food".

- **Agrumi, peperoni, pomodori ricchi di vitamina C, essenziale per il nostro organismo.**
- **Cereali integrali e noci brasiliane ottime se la depressione è stagionale.**
- **Pesci quali, sarde, salmone, sgombri, trote.**
- **Semi di zucca e germi di grano, ricchi di acido folico, utile per gli sbalzi d'umore.**
- **Cioccolato amaro, latte, carne di maiale, carne di vitello, noci e arachidi, ricchi di triptofano, precursore della serotonina, utile per sbalzi d'umore come la rabbia.**
- **Ricotta, aiuta il sonno, aumentando i livelli di serotonina e melatonina. Anche lenticchie, tofu, latte di soia.**
- **Spinaci e semi di zucca, ricchi di magnesio, ottimo rilassatore, una sua carenza porta stanchezza, irritabilità, scarsa concentrazione. Lo troviamo anche in germe di grano non macinato, soia, fichi, mais, mele, semi oleosi, noci e mandorle, pesce, aglio, tofu, pesche, albicocche, fagioli di spagna.**
- **Altro alimento veramente interessante è la curcuma, la curcumina in essa contenuta è in grado di attraversare la barriera emato-encefalica, quindi agisce direttamente sul cervello. Potente antiossidante.**

Con l'età tutto cala, si è riscontrato che dopo i 50 anni, la vitamina B 6 è assorbita con difficoltà e una sua carenza porta insonnia, nervosismo, quindi prediligere, banane, carote, cereali integrali e lenticchie.

Come dico sempre ai miei pazienti è molto importante mangiare un po' di tutto, cercando di acquistare prodotti a catena corta e soprattutto imparare a leggere le etichette, *meno scrivono, più sono buoni.*

Dott.ssa Manuela Baldi