

Cibo & Umore: tutti i cibi che fanno bene alla mente

Autore: Dr. Francesco PUERARI
Dietologo Nutrizionista, Neurologo
via del Sale 24
26100 Cremona
Tel. 0372-36939
www.dietapuerari.it

L'uomo mangia perché ha fame. Quello che mangia e quanto mangia però, dipende non solo dalla fame, ma anche dal suo umore. Ci sono numerosi cibi che possono influenzare l'umore ed anche numerose situazioni che possono influenzare l'umore verso il cibo:

- * economiche (costi, disponibilità);
- * sociali (tradizioni culturali, religione, mode, contesto familiare);
- * pratiche (tempo a disposizione, turistica lavoro, abilità in cucina);
- * psicologiche (depressione, stress, benessere);

- * biologiche (impatto sensoriale);
- * patologiche (Alzheimer, demenze, esiti insulti cerebrali).

Colore degli alimenti. Il colore è il primo aspetto degli alimenti che colpisce i nostri sensi. Crea aspettative nei confronti delle altre qualità (sapore, odore, conservazione). È l'impatto che, unito all'esperienza ed, in seconda battuta agli altri sensi, determina l'assunzione od il rifiuto del cibo.

Stagioni. La coltivazione in serra consente la disponibilità dei prodotti ortofrutticoli ben oltre la loro stagionalità. La distribuzione ortofrutticola, inoltre, per mantenere più a lungo la commestibilità, comporta la raccolta precoce e l'uso di conservanti. Questo influisce negativamente sui livelli nutritivi e sulla qualità organo-

lettica dei prodotti finiti. Tutte le coltivazioni hanno un tempo ottimale di raccolta. Il rispetto della stagionalità nei consumi ortofrutticoli garantisce la varietà e buoni livelli di apporti nutrizionali.

Più la frutta e gli ortaggi sono scuri o intensamente colorati, più sono ricchi di antiossidanti e vitamine (rovestero, antocianine, polifenoli). I colori tenui, pallidi, slavati sono indice di scarsità di micronutrienti.

La cellula nervosa è tra le cellule che consumano più ossigeno. È pertanto esposta più di altre ai danni connessi al metabolismo ossidativo: produzione di perossidi e di radicali liberi. L'apporto di vitamine antiossidanti e minerali in traccia (oligoelementi) antiossidanti, difende la cellula nervosa sia dai danni organici che da quelli funzionali (degenerazione e depressione).

Nutriamoci di colori. "Mens sana in corpore sano" recitavano gli antichi romani. Non è un segreto che l'efficienza fisica e quella mentale vadano di pari passo. Ma è un'acquisizione recente quella relativa all'importanza dei micronutrienti antiossidanti nella prevenzione dell'invecchiamento della cellula nervosa e della predisposizione alla depressione. Si tratta di



















COLORI, CIBO, SENSAZIONI		
	BIANCO	Sano, sorgivo
	GIALLO	Aspro, fresco
	ORO	Lussureggiante
	VERDE	Salutare, naturale
	ROSSO	Saporito, caldo
	AZZURRO	Leggero
	GRIGIO	Anodino, melanconico
	NERO	Amaro

		Gen	Feb	Mar	Apr	Ma	Giu	Lu	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Asparagi				X	X	X							
Bietole		X	X	X	X	X				X	X	X	X
Carciofi		X	X	X	X	X						X	X
Carote		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cavolfiori		X	X	X						X	X	X	X
Fagioli					X	X	X	X	X	X			
Fagiolini			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Finocchi		X	X	X	X						X	X	X
Funghi freschi		X	X	X							X	X	X
Insalate		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Melanzane							X	X	X	X			
Patate		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Peperoni							X	X	X	X			
Pomodori						X	X	X	X	X			
Piselli					X	X	X						
Sedani		X	X	X	X						X	X	X
Spinaci		X	X	X								X	X
Radicchi		X	X								X	X	X
Zucchine						X	X	X	X	X	X	X	
Zucche								X	X	X	X	X	

sostanze molto colorate. In tavola e non solo, ai colori si associano sensazioni gustative e risposte affettive. Lasciamo quindi il bianco e nero al cinema d'autore. In cucina invece prendiamoci lo schermo panoramico a colori! Nel modello di dieta ideale (piramide alimentare), la verdura e la frutta

sono in grande abbondanza, subito dopo i cereali. Bisogna fare in modo di consumare sia vegetali ricchi di vitamina C, che di vitamina A. Si tratta delle due vitamine antiossidanti che insieme ai flavonoidi ci difendono dal cancro e dall'arteriosclerosi. Come ci si deve regolare per scegliere frutta e verdura? Seguire i colori!

L'arancio, il rosso, il verde scuro sono indice di ricchezza di flavonoidi, caroteni, vitamina C; mentre il nero (more, spinaci, cavolo nero) di antocianine, precursori della vitamina A protettivi della retina. Ed allora forza con albicocche, meloni, more, arance, cachi, carote, zucche, peperoni, spinaci, cavolo nero, agretti

		Gen	Feb	Mar	Apr	Ma	Giu	Lu	Ago	Sett	Ott	Nov	Dic
Albicocche							X	X					
Angurie								X	X				
Arance		X	X	X	X	X						X	X
Cachi											X	X	
Castagne											X	X	X
Ciliegie						X	X	X					
Fragole					X	X	X	X	X				
Kiwi		X	X	X	X	X						X	X
Lamponi							X	X	X	X	X		
Mele		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
Meloni								X	X	X			
Mirtilli								X	X				
Noci										X	X	X	
Pere		X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
Pesche							X	X	X	X			
Ribes							X	X	X				
Susine							X	X	X	X			
Uva									X	X	X		

Omega-3. Sigla di moda, anche sulle etichette degli yogurt e del latte.

Omega tre vuol dire che il terzo legame della catena dell'acido grasso è doppia (insatura). Si tratta di acidi grassi essenziali che garantiscono la funzionalità della membrana cellulare nervosa e della guaina delle fibre nervose. In caso di carenza di omega-tre gli scambi cellulari si riducono. Tutto l'organismo ne risente negativamente. A livello di sistema nervoso, numerosi studi connettono la carenza di omega-tre a stati depressivi ed a scarsa risposta alle terapie antide-

pressive. Gli omega-tre sono i grassi del pesce di mare e della frutta secca (DHA, EPA). Mettendo a confronto le curve di incidenza della depressione con quelle dei consumi di acidi grassi, si è registrata una minore frequenza di depressione nelle popolazioni abituate a consumare pesce e noci; un aumento della depressione negli Stati Uniti in concomitanza del diffondersi dell'uso di margarine e della riduzione di consumo di pesce; basso consumo di omega-tre nei depressi.

Minerali. Ferro. La carenza di ferro è spesso sottovalutata. Soprattutto nella donna fertile. Dal ferro dipendono il trasporto dell'ossigeno e l'efficienza dei processi ossidativi. Compresi quelli che danno origine ai neurotrasmettitori principali: norepinefrina, dopamina, serotonina ... I primi sintomi di carenza di ferro sono la stanchezza, l'irritabilità, l'incapacità di concentrazione, l'abulia. **Selenio.** È il principale oligoelemento antiossidante. Componente dei cosiddetti enzimi spazzini (superossidodismutasi). Difende le cellule dalla degrada-

zione ossidativa. **Zinco.** Coinvolto nei processi di riparazione tissutale. Possiede attività antiossidante.

Depressione. Quattro neurotrasmettitori giocano un ruolo importante nella depressione (norepinefrina, dopamina, acetilcolina, serotonina). I primi tre sono i principali regolatori del sistema neurovegetativo. La norepinefrina e la dopamina esercitano un'azione eccitatoria. L'acetilcolina un'azione modulante. Il quarto, neurotrasmettitore: la serotonina, è il principale neurotrasmettitore del sistema neuroenterico e del sistema limbico. È un neurotrasmettitore connesso a sensazioni quali la tranquillità, la fiducia in sé stessi, l'appagamento.

Difetti di amine biogene (norepinefrina, dopamina); eccessi di acetilcolina; carenze di serotonina, sono associati a stati depressivi. I farmaci antidepressivi cercano di correggere questi squilibri. La maggioranza di essi sono attivi sulla serotonina, ne rallentano la scomparsa dal circolo (re-uptake, in termini farmacologici). Parliamo dunque di serotonina.

Serotonina e cibo. La serotonina deriva da un aminoacido essenziale, il triptofano, che ne è il precursore. I principali cibi ricchi di triptofano sono: il latte e latticini, il cioccolato, l'avena, i datteri, le banane, le arachidi. Buoni livelli di serotonina si ottengono con un buon assorbimento di triptofano. Ma quest'ultimo può essere favorito od ostacolato dalla contemporanea assunzione di altri nutrimenti.

Fattori ostacolanti. Viene ostacolato dagli aminoacidi ramificati. Aminoacidi essenziali di cui il nostro organismo ha comunque bisogno: valina, leucina, isoleucina. Le princi-

pali fonti di aminoacidi ramificati sono le carni, il pesce, le uova. Fattori facilitanti. L'assorbimento di triptofano viene facilitato da apporti elevati di carboidrati e zuccheri (pane, pasta, patate, cioccolato, zuccheri della frutta e degli ortaggi, dolci).

Molti stati depressivi sono la conseguenza di un sovraccarico di aminoacidi ramificati associato a ridotti apporti di carboidrati. Le situazioni più frequenti che li favoriscono, sono le diete dimagranti iperproteiche e le integrazioni proteiche forzate per lo sportivo.

A complicare il quadro della serotonina interviene il ciclo notte-giorno. La produzione di serotonina a partire dal triptofano viene innescata dalla luce del giorno ed interrotta dal buio (e dalla luce artificiale). Buio e luce artificiale, non solo bloccano la produzione di serotonina, ma attivano anche



la sua trasformazione in **melatonina: il neurotrasmettitore della notte.**

Melatonina: induce prima sopore e poi sonno. La vita al chiuso, troppe ore sotto la luce artificiale prolungano la presenza di melatonina in circolo.

Livelli di melatonina eccessivi anche nelle ore in cui la modulazione necessaria ad un buon sonno non è più necessaria, esercitano effetti depressivi. Il consumo dei pasti in ambienti con illuminazione e logistica finalizzati al ricambio rapido della clientela (luce al neon, trespolti) è la situazione più frequente di persistenza della melatonina. I capolavori del pittore americano Hopper ("Nottambuli" 1947; "Automat" 1927) sono esplicitivi al riguardo, più di intere monografie sulla solitudine ed alienazione.

Vita al chiuso, eccesso di carne, scarsi apporti di carboidrati e di zuccheri della frutta e degli ortaggi, sono una miscela di abitudini errate che possono portare alla depressione.

Profumo degli alimenti. Il profumo della panificazione nelle vicinanze della bottega del fornaio; l'acuta fragranza delle prime frittiture; il caldo aroma della carne abbrustolita. Ma anche l'odore di cibo bruciato, il puzzo acre dei grassi di frittura riciclati, il fetore delle uova marce, e quello dei formaggi fermentati dimenticati in frigorifero, delle carni e dei pesci scongelati e non consumati in giornata. Profumo, odore, puzzo. Il buon odore attira e predispone l'animo a buone sensazioni, quello cattivo induce il rifiuto ed uno stato d'allerta irritativo tipico della sensazione di pericolo. L'odore ed il colore degli alimenti possono influenzare non solo la

scelta degli stessi, ma anche l'umore giornaliero.

L'abbuffata. L'eccessivo carico digestivo ha effetti negativi immediati sulla performance cerebrale. Cefalea digestiva, torpore, rallentamento, ridotta capacità di concentrazione.

Vino ed alcoolici. Il consumo moderato ha effetti disinibitori e facilita la digestione. Con un'alcolemia di 300 mg/litro iniziano i primi effetti euforici che possono avere conseguenze dannose (scarsa prudenza nella guida).

Gli stimolanti. Caffè, Té, Matè, Gin-Seng. Ricchi di caffeina. Favoriscono



l'attenzione. L'eccesso può indurre tachicardia, palpitazioni, ipertensione, insonnia.

Cioccolato. Merita un discorso a parte. *Teobroma cacao*, cioè "Cibo Divino". Nutrimento del fisico e della mente, sarà oggetto di un prossimo articolo.

Gli afrodisiaci. Non solo per l'uomo, ma anche al femminile. Tartufo, caviale, ostriche, germogli, aglio, uova di quaglia ... A volte per la donna il miglior afrodisiaco è non dover cucinare. Essere invitata in un bel locale accogliente dove tutto è già pronto e si viene serviti.

Per saperne di più:

Carlo Cannella, Roberto Carcangiu
"Nutrire la mente in cucina"
CAST ALIMENTI 2006
Andrew Weil, Winfred Rosen
"Dal cioccolato alla morfina"
ARCANA 2007
www.dietapuerari.it

REINTEGRA LA TUA SETE

DEBOLEZZA - SUDORAZIONE ECCESSIVA - ORAMPÌ

Vitadyne® Magnesio Potassio è un integratore di sali minerali, magnesio e potassio, e vitamina C. I sali minerali forniscono il giusto apporto per ripristinare l'equilibrio idro-salino dopo un'eccessiva sudorazione o un'aumentata attività fisica. La vitamina C svolge un'elevata azione antiossidante per contrastare i radicali liberi. È particolarmente utile a chi fa sport e durante la stagione calda per tutti, in particolare per gli anziani e gli adolescenti. **AL GRADEVOLE GUSTO LIMONE.**

PHYTO GARDA
KINEDI NATURALI

www.phytogarda.it

