

Come calmare l'ansia: i sette cibi che possono aiutare (e perché)

di Anna Fregonara

Gli effetti positivi di una dieta che comprende tè, cioccolato fondente, frutta secca, verdura a foglia, legumi, avocado, crucifere (cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, broccoli)



(Getty Images)

Ascolta l'articolo 6 min

«Uno dei tanti modi in cui possiamo aiutare a calmare la mente è scegliere i cibi giusti». A dichiararlo al Washington Post è stata Uma Naidoo, psichiatra nutrizionista, direttore della psichiatria nutrizionale e dello stile di vita del Massachusetts General Hospital, autrice del nuovo libro *Calm Your Mind with Food: A Revolutionary Guide to Controlling Your Anxiety* e tra le pioniere della psichiatria nutrizionale, quell'ambito della ricerca che suggerisce come quello che mangiamo può influenzare anche la nostra mente. Ecco sette cibi che secondo Naidoo possono aiutare, integrandosi con eventuali terapie prescritte dal medico.

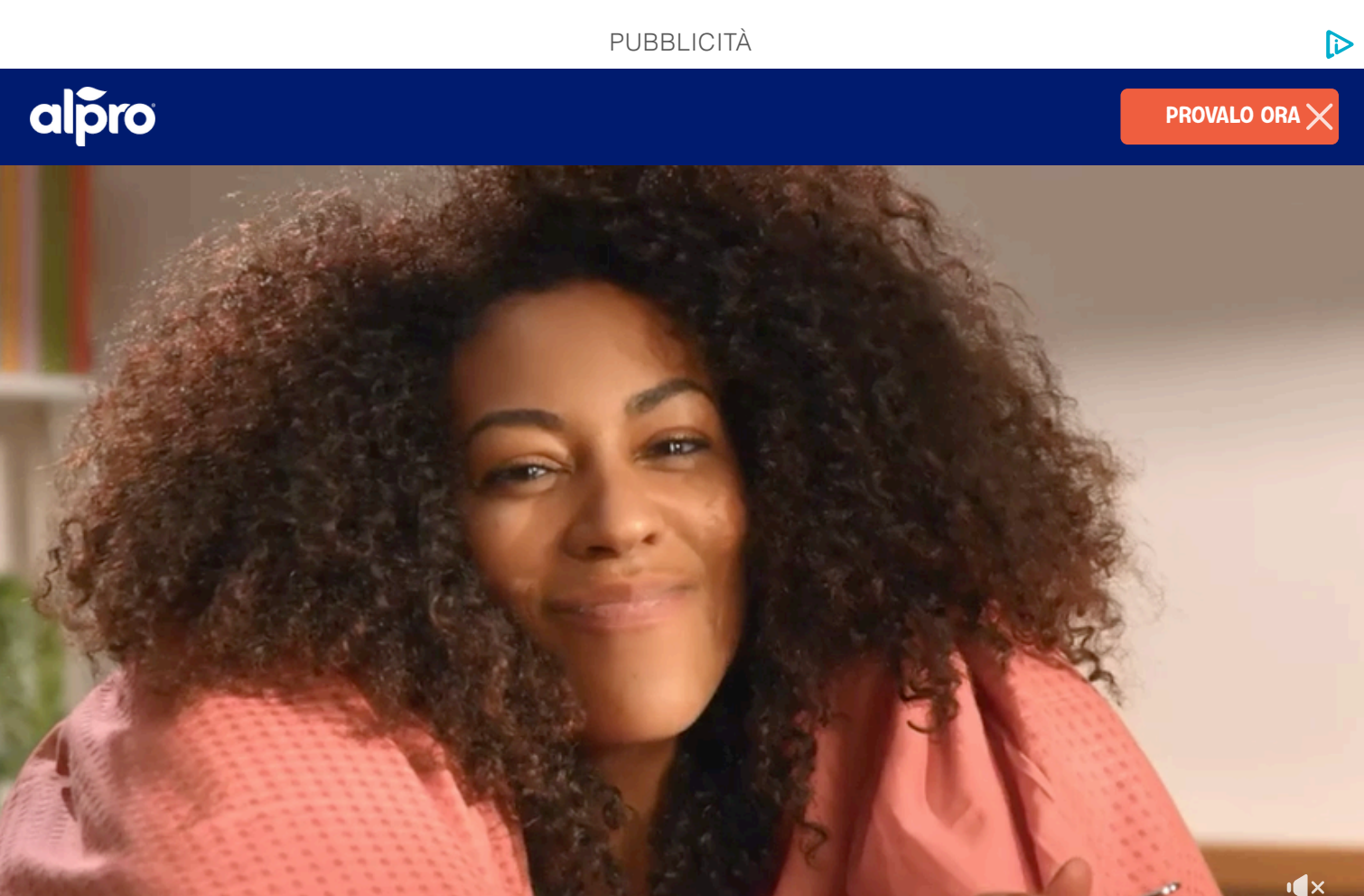
APPROFONDISCI

Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su «Il Medico Risponde», il servizio online del Corriere della Sera

Cioccolato fondente extra con almeno il 75% di cacao

Rispetto alla versione al latte, il cioccolato fondente minimamente zuccherato ha una maggiore concentrazione di cacao che contiene una grande quantità di polifenoli che possono migliorare l'ansia, in particolare quella a breve termine (gli studi erano troppo scarsi per trarre conclusioni sugli effetti a lungo termine, scrive Naidoo). Commenta Valentina Rossi, biologa nutrizionista, dottore in Tossicologia ambientale, docente di Alimentazione oncologica all'Università Milano Bicocca: «Il cacao non solo esercita un'azione benefica per il suo elevato contenuto di antiossidanti ma induce effetti positivi sul tono dell'umore nel breve periodo anche grazie al rilascio di endorfine, gli ormoni del benessere».

PUBBLICITÀ



Verdure a foglia

Spinaci, rucola, lattuga romana, solo per fare qualche esempio, sono importanti per il loro contenuto di micronutrienti e fibre e sono un'ottima fonte di polifenoli come la luteina, un antiossidante che, precisa Naidoo facendo riferimento a uno studio, sembra poter ridurre i sintomi della depressione nei topi. «Si pensa che l'ansia sia correlata con un ridotto stato complessivo di antiossidanti per cui includere nella propria dieta verdure che ne sono ricche può alleviare la sintomatologia – precisa Rossi –. È preferibile consumarle crude in insalata o appena spadellate, perché la cottura può eliminare preziosi nutrienti e scegliere quelle dai colori verdi più scuri».

Crucifere

Come spiega Naidoo, le crucifere come cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, broccolo e cavolo costituiscono una parte fondamentale di una dieta anti-ansia grazie ai loro alti livelli di micronutrienti e sostanze fitochimiche utili. Inoltre, sono ricche di sulforafano che sembra aiutare anche a bilanciare gli ormoni, a migliorare l'immunità, a invertire la resistenza all'insulina. Lasciar riposare i broccoli tagliati 30-60 minuti è un trucco per mantenere alti i livelli di sulforafano. «Le crucifere – dice Rossi – dovrebbero essere consumate regolarmente con l'accortezza di adottare una cottura rapida e una buona masticazione per sfruttare al massimo il loro potenziale antiossidante».

Avocado

È ricco di vitamine del gruppo B, vitamina E, fibre e magnesio. Un basso apporto di quest'ultimo minerale pare essere collegato a depressione e ansia, riporta Naidoo. Ha un elevato contenuto di grassi buoni che hanno dimostrato di diminuire l'ossidazione e di ridurre i fattori di rischio metabolico se consumati regolarmente. «Le vitamine del gruppo B, il magnesio e gli acidi grassi monoinsaturi hanno in generale effetti positivi sul sistema nervoso – aggiunge la biologa nutrizionista –. Infatti, alcune persone con sintomi ansiosi sono state trovate carenti di vitamine del gruppo B e di magnesio».

Tè non zuccherato

Come suggerisce Naidoo, i polifenoli del tè nero sono le teaflavine che hanno dimostrato di avere proprietà antiossidanti e antibatteriche. Si è visto che alleviano i sintomi dell'ansia in studi sugli animali, probabilmente stimolando il rilascio di dopamina. Il tè verde è sempre più diffuso per i suoi effetti positivi sulla salute, tra cui l'aumento dell'umore. Il suo più importante bioattivo è la teanina, un aminoacido che ha dimostrato di ridurre la sensazione di stress e ansia. Spiega Rossi: «Soprattutto il tè verde contiene grandi quantità di teanina (a patto che l'infusione delle foglie sia prolungata per 8-10 minuti), molecola che ha attirato l'attenzione per i suoi effetti calmanti e per la produzione di serotonina e dopamina».

Semi e frutta secca

Nel carrello della spesa di Naidoo non mancano noci, semi di chia e semi di lino, buone fonti di acidi grassi omega-3. Le mandorle, le noci pecan, i pistacchi, gli anacardi e le noci del Brasile contengono una grande quantità di sostanze nutritive come la vitamina E, il magnesio, il manganese e lo zinco. «Semi oleaginosi e frutta secca sono raccomandati nella porzione di 30 grammi al giorno, meglio se mangiati al naturale, quindi né salati né tostanti» raccomanda la biologa nutrizionista.

Legumi

Naidoo consiglia fagioli, lenticchie, ceci perché sono un'ottima fonte di fibre, importanti per la salute dell'intestino e, come emerge dalla letteratura scientifica, correlate a livelli più bassi di ansia. «Le fibre sono fondamentali per il nostro microbiota e considerato che una larga percentuale dei recettori della serotonina sono presenti a livello intestinale, la ricerca sta approfondendo il ruolo dei cibi ricchi di fibra a supporto del trattamento per ansia e depressione» sottolinea Rossi.

Nella dieta di tutti i giorni

«In generale, i cibi descritti sono ricchi di antiossidanti e fibra, il principale alleato del nostro intestino, ma anche delle nostre emozioni dato che le ricerche recenti suggeriscono che il microbiota intestinale influisca sul nostro stato emotivo – conclude la biologa nutrizionista –. Inoltre, sono tutti cibi vegetali, semplici e non lavorati, reperibili facilmente con una spesa contenuta. Il consiglio è di renderli sempre presenti nella nostra alimentazione quotidiana, perché non basta mangiare la decorazione vegetale di una portata al ristorante e le lenticchie di Capodanno».

Corriere della Sera è anche su Whatsapp. È sufficiente cliccare qui per iscriversi al canale ed essere sempre aggiornati.

Le tue notizie: Chi è Geolier: gli esordi, la famiglia e la fidanzata; Chi è la mamma di Ghali, sempre in platea all'Ariston: l'arrivo giovanissima dalla Tunisia e il figlio cresciuto da sola; Chi è Marta Donà, la manager dietro la vittoria di Angelina Mango (di Mengoni e Maneskin)

ANSA ANTIOSSIDANTI UMORE

11 febbraio 2024 (modifica il 11 febbraio 2024 | 07:53) © RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

DIZIONARIO DELLA SALUTE. Cerca il tuo organo/patologia



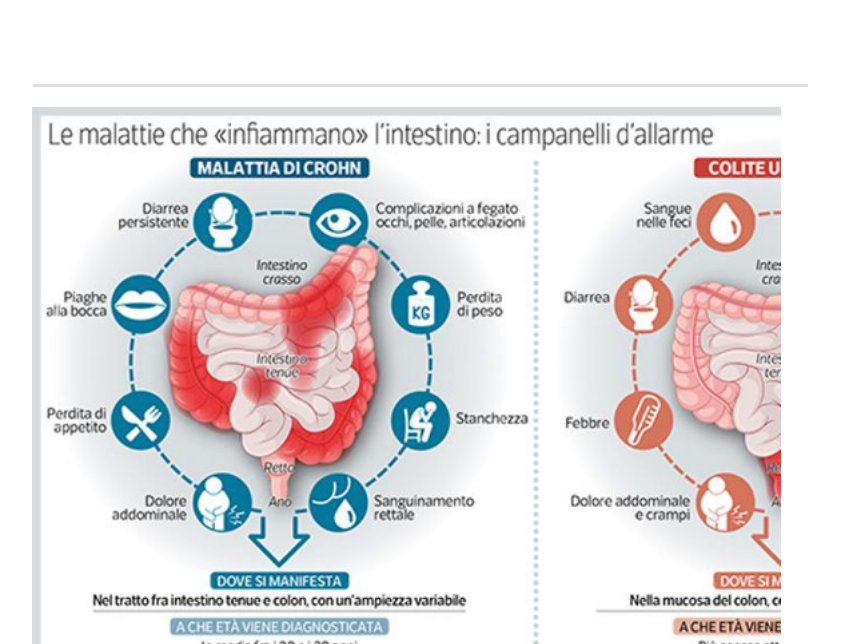
Come funziona la prima mano bionica che «sente» la temperatura, testata su un amputato

Il cancro è una sfida per tutti. FUJIFILM. Giornata Mondiale Contro il Cancro

CORRIERE DELLA SERA TI PROPONE



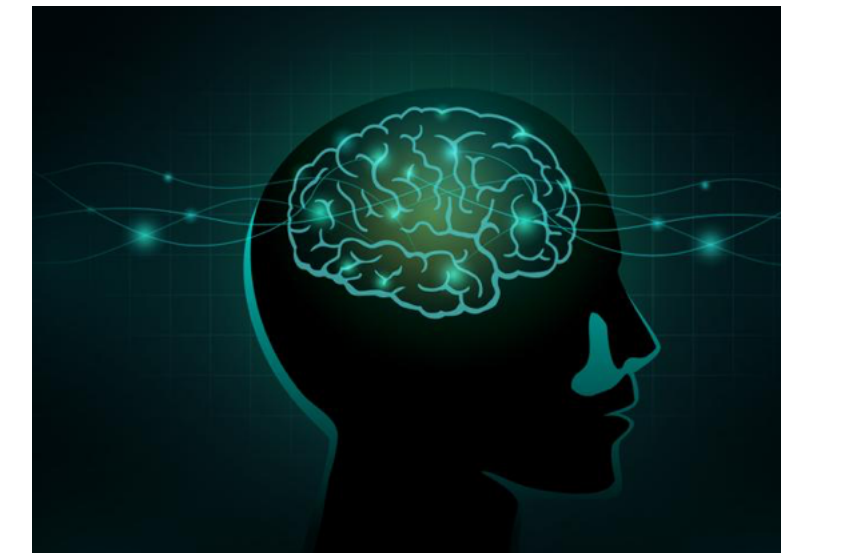
COME NON INGRASSARE NEL WEEKEND: 20 TRUCCHI (SEMPLICI) PER NON COMPROMETTERE LA DIETA



Le malattie che infiammano l'intestino i campanelli d'allarme

SALUTE

Le malattie infiammatorie croniche intestinali



Identificato un bio marcatore che può predire l'intensità di una dipendenza

SALUTE

DIZIONARIO DELLA SALUTE. Cerca il tuo organo/patologia

- CERVELLO E NERVI, CUORE, ARTERIE, VENE, OCCHI, ORECCHIO, NASO, GOLA, FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO, BOCCA E DENTI, TRACHEA, BRONCHI, POLMONI, RENI, VESCICA, VIE URINARIE, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI, ORGANI GENITALI, PELLE, LUNGHE, CAPELLI, PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole, SANGUE E LINFIA

SCRIVI ALLA REDAZIONE. Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera

CORRIERE TV. Come funziona la prima mano bionica che «sente» la temperatura, testata su un amputato