

vuoi cambiare umore?

scegli cibo giusto

Ogni personalità ha i suoi gusti

Ecco che cosa suggerisce la neurodietologia per cancellare gli stati d'animo negativi e guadagnare in benessere e serenità

Stress, apatia, malinconia, aggressività, ipersensibilità: sono sensazioni di malessere che a volte affiorano all'improvviso e impediscono di esprimere se stessi al meglio. Condurre una vita poco equilibrata, farsi prendere dalla frenesia e sovraccaricarsi di impegni sono alcune delle cause che possono contribuire a creare questi disagi. Anche la scelta degli alimenti che si portano in tavola, però, gioca un ruolo fondamentale. A sostenerlo è una ricerca condotta alla Smell & taste treatment and research foundation di Chicago (Usa), che ha verificato la stretta correlazione esistente tra cibo, stati d'animo e personalità. Mescolando gli alimenti giusti, quindi, si può anche migliorare il tono dell'umore. Non resta allora che scoprire come.

Dolce o salato? C'è chi non farebbe altro che mangiare pizza e affettati e chi ha "occhi e gola" solamente per torte e gelati.

■ Come diceva Savarin, il famoso gastronomo francese, "Dimmi che cosa mangi e ti dirò chi sei". Il detto è valido ancora oggi, visto che il carattere delle persone non è il risultato del solo contesto culturale in cui si vive, delle radici familiari o delle esperienze vissute, ma anche di ciò che si mangia. Scoprire le ragioni che fanno preferire un alimento a un altro potrebbe persino rivelare la personalità.

■ La neurodietologia studia gli effetti del cibo sul comportamento psichico e sociale delle persone e ha individuato tre tipi di carattere. Ecco di seguito.

L'INFANTILE: SOLAMENTE DOLCI

Questo tipo individua le persone che tendono a non assumersi responsabilità e a delegare agli altri anche le decisioni che riguardano se stessi. In genere, l'infantile affronta in modo passivo i problemi della vita; quando, invece, lo fa in prima persona, il più delle volte è "capriccioso": vuole sempre avere ragione su tutto senza scendere mai a compromessi. Chi ha un comportamento simile, predilige cibi dal gusto dolce.

biscotti
per conquistare la calma



frutta secca
per vincere le tensioni

L'AGGRESSIVO: SAPORI DECISI

Il tipo aggressivo fa credere agli altri di essere una persona molto sicura di sé e delle sue capacità, pensa di essere superiore a chi lo circonda, difficilmente chiede scusa e anche quando è in torto, reagisce con modi aggressivi cercando di sopraffare gli altri. Chi ha un atteggiamento simile, generalmente, preferisce gusti forti e decisi.

IL DEPRESSO: QUALSIASI COSA, PURCHÉ SI MANGI

Questo tipo cambia spesso umore durante la giornata e senza motivo; tende a confidarsi con persone sconosciute ma difficilmente lo fa con chi gli è più vicino; ingigantisce i problemi aumentando gli stati ansiosi e cercando conforto nel cibo. Per uscire da questa situazione va alla ricerca di gusti diversi, ma fondamentalmente è un onnivoro e si accontenta di tutto, purché commestibile.

Il menu lo decide il carattere

Chi è depresso, vive uno stato ansioso o di tristezza cerca rifugio in cibi dal gusto dolce: gli zuccheri, infatti, hanno la peculiarità di stimolare la serotonina, il neurotrasmettitore della serenità. Così, si placano le emozioni negative. Anche cereali, legumi e frutta, liberando l'aminoacido triptofano, stimolano l'azione della serotonina.

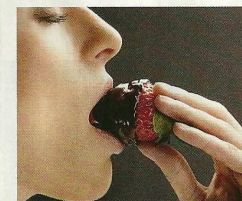
Carne, formaggi, insaccati e altri cibi ricchi di grassi saturi, invece, provocano manifestazioni aggressive, perché rilasciano nell'organismo noradrenalina, adrenalina e dopamina, ossia molecole che vanno a contrastare l'azione benefica della serotonina.

cioccolato
per recuperare il sorriso

Via i pensieri avvilenti con pane, pasta e patate

Per tirarsi su quando si è un po' depressi si può puntare sui cibi ricchi di triptofano, un aminoacido che l'organismo utilizza per produrre la serotonina, il neurotrasmettitore della serenità. E, dunque, un alleato prezioso per ritrovare il buonumore, la calma e il sorriso. In più, è in grado di migliorare la qualità del sonno e il rapporto con il cibo, evitando atteggiamenti quali fame notturna e stati compulsivi.

■ Dove trovarlo? In alimenti come pane, pasta, riso e patate, nel cioccolato - in piccole dosi - e nella frutta e nella verdura di colore rosso e giallo-arancione.



L'occhio vuole la sua parte

Si deve cercare di fare attenzione anche ai colori degli alimenti che si portano in tavola, perché ognuno racchiude in sé un potere nutritivo diverso. I cibi gialli sono ricchi di vitamina C, quelli rossi contengono licopene e antocianine, molecole in grado di proteggere la circolazione. I verdi, invece, sono ricchi di magnesio, quelli blu-viola, forniscono vitamina C e antocianine. Quelli bianchi, infine, sono ricchi di potassio, vitamina C, composti zolfoforati e flavonoidi: elementi utili per combattere l'invecchiamento cellulare.



Addio all'apatia Con kiwi, arance e limoni

L'apatia e la mancanza di interesse sono stati emotivi passivi, che possono segnalare una carenza di ferro. In questi casi, allora, potrebbe essere d'aiuto fornire all'organismo maggiori quantità di vitamina C, che facilita l'assimilazione del ferro contenuto nelle verdure e nei cereali. Quindi occorre aumentare l'apporto di agrumi, kiwi e di verdura rosso-arancione in genere.



Stop al nervosismo Con cereali e legumi

Sanchezza, irritabilità, nervosismo, disturbi gastrointestinali e crampi possono essere la spia di una mancanza di magnesio, un calmante naturale coinvolto in numerosi processi, quali la produzione di energia, di proteine e la trasmissione degli impulsi nervosi.

■ Per ristabilire l'equilibrio sono utili la frutta secca (noci, nocciole, pistacchi), cereali (grano, miglio), i legumi (soia, fagioli, lenticchie, ceci, piselli), il lievito di birra e la verdura di colore verde.

■ È meglio, invece, bandire caffè, tè e bevande a base di cola, che contengono sostanze nervine capaci di eccitare il sistema nervoso, provocando l'effetto contrario a quello desiderato.



frutta e verdura per tirare fuori la grinta

Basta con gli alti e bassi Grazie a carne, latte e pesce

Gli sbalzi di umore possono essere causati da una mancanza di vitamine del gruppo B, fondamentali per un buon funzionamento del sistema nervoso centrale, per la cute, i capelli e l'utilizzo dei grassi e delle proteine. Inoltre, hanno la capacità di convertire i carboidrati in glucosio, ossia il carburante dell'organismo. Si trovano in buone concentrazioni nel lievito di birra, semi di girasole, albume, carne (più ancora nel fegato) e latte.

■ Per ritrovare stabilità sono fondamentali anche gli acidi grassi essenziali omega 3, perché diminuiscono le concentrazioni di noradrenalina, un neurotrasmettitore prodotto in situazioni di stress elevato. Si trovano nel pesce, nel germe di grano e nell'olio di lino.

No alle lacrime del ciclo

Con fragole, rucola e peperoni

Alcune donne soffrono più di altre della sindrome premestruale, che è caratterizzata da tristezza e suscettibilità. Spesso questa particolare sensazione, che dura più giorni prima dell'arrivo del ciclo, può dipendere da un uso eccessivo di sale nei piatti e da una carenza di ferro. Anche in questo caso, quindi, è utile privilegiare alimenti che contengono vitamina C (agrumi, fragole, rucola, peperoni).

L'insalatona che può aiutare

Per non privarsi di nessuno dei preziosi alleati che aiutano a ritrovare il benessere psicofisico, soprattutto durante il periodo più caldo, ecco un'insalatona colorata, leggera, stuzzicante e nutriente. Basta mescolare insalata verde, carote e zucchine crude tagliate sottili, peperone rosso e giallo, sedano, cetriolo, cipollotti, mais, fagioli cannellini, basilico e semi di girasole. Il tutto va condito con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e sale iodato.



IL POSTO AL RISTORANTE? IN BASE ALLE ORDINAZIONI

Ogni stato emozionale dipende dall'interazione che si viene a creare tra i cibi introdotti nell'organismo e i neurotrasmettitori. "Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo", diceva Ippocrate, il padre della medicina. Oggi, anche la scienza concorda: gli alimenti hanno il potere di migliorare il benessere psicofisico. Oltre agli istituti di ricerca e le scienze mediche, lo hanno capito anche i ristoratori. A Parigi, Londra e New York, già da qualche tempo, i clienti sono accolti dallo "psycho dinner": uno psicologo che, in base alle scelte culinarie dei commensali, li fa accomodare a un tavolo dove siedono persone affini tra loro. È un modo nuovo e invitante per familiarizzare con chi ha gusti simili, in tutti i sensi. Timidamente, questa tendenza sta prendendo piede anche in Italia. Nell'attesa che si diffonda in tutti i locali, non resta che diventare più consapevoli su che cosa si mangia e prestare attenzione al perché si scelgono determinati sapori in momenti precisi della vita.



I cambiamenti si affrontano così

Chi non si trova a dovere fare i conti con un trasloco, un nuovo lavoro, o la fine di una relazione sentimentale? Sono momenti di passaggio e di trasformazione che interessano tutti, prima o poi. Il passare del tempo aiuta ad alleviare le sofferenze e i dolori psicofisici, ma una corretta alimentazione accorcia i tempi. I cibi, infatti, hanno il potere di "curare" e sono preziosi alleati nella fase di adattamento che richiede il passaggio da una condizione a un'altra.

■ Per sentirsi meno stressati e con maggiori energie, si deve adottare un comportamento alimentare adeguato: occorre mantenere costante il livello di glicemia nel sangue, che contribuisce a controllare il tono energetico.

Sempre 5 pasti al giorno

Il suggerimento è quello di fare cinque pasti al giorno: colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena. Si può iniziare la giornata con latte o yogurt (possibilmente magri) con aggiunta di muesli (cereali e frutta secca), per gli spuntini di metà mattina e pomeriggio si può scegliere tra le tante varietà di frutta di stagione e un sorbetto.

■ Per il pranzo, è meglio preferire i carboidrati, magari integrali (pasta, riso, orzo, farro) conditi con verdure sia cotte sia crude, privilegiando quelle di colore rosso-arancione (vedi box sopra) e per la cena, invece, si può optare per un menu leggero a base di pesce e verdure. Si anche a una fettina di pane.

■ Per i condimenti, meglio l'olio extravergine d'oliva; in caso di forte stress si può aggiungere un cucchiaino di olio di lino che contiene i grassi omega 3, dall'effetto rilassante.

*Servizio di Antonella De Minico.
Con la consulenza di Alessandra Obbili,
biologa e nutrizionista a Torino.*