



CHE NERVI LA FAME SULL'ISOLA VIP

All'Isola dei famosi i naufraghi si dicono nervosi per la scarsità di cibo. E la scienza dà loro ragione...

Nella foto grande, la bruna Karen Picozzi e Viviana Bazzani; nei riquadri, Vittorio De Franceschi e Debora Caprioglio.

Sorpresa: il buonumore viene... mangiando

Una nuova ricerca conferma che gli alimenti contengono sostanze che influiscono sulla salute del cervello e possono persino contribuire ad alleviare ansia e depressione. Perciò non bisogna eliminare pane e pasta, pesce e spinaci, ma neanche il cioccolato...

l'esperto



Il professor Ascanio Polimeni, della Associazione italiana medici *antiaging*.

di Annarita Torsello
Roma, ottobre.

Il buonumore? Si conquista anche a tavola. Le vitamine e i minerali contenuti in molti alimenti, infatti, possono migliorare la salute del cervello e agire favorevolmente sul tono dell'umore, contri-

buendo ad alleviare ansia e depressione. La loro carenza, al contrario, può favorire la comparsa dei disturbi. È la conclusione a cui è giunta un'ampia e rigorosa revisione di tutti gli studi condotti sull'argomento, dagli anni Venti ad oggi, realizzata da un gruppo di studiosi canadesi guidata dal dottor Bonnie J. Kaplan, dell'Università di Calgary, nello stato di Alberta, e pubblicata sull'ultimo numero della rivista *Psychological Bulletin*. La ricerca canadese ha individuato anche i principali

micronutrienti contenuti nel cibo che hanno una stretta relazione con la comparsa di disturbi dell'umore. Sono l'acido folico, la vitamina B12, B1 e B6, il calcio, il ferro, il magnesio, il selenio, il cromo. Ma in che modo la dieta può influenzare l'umore?

«Gli alimenti contengono sostanze che possono influire sul livello dei neurotrasmettitori, le sostanze chimiche che consentono alle cellule cerebrali (i neuroni) di comunicare tra loro, scambiando informazioni», spiega il dottor

Ascanio Polimeni, specialista in psiconeuroendocrinologia e presidente del Comitato scientifico dell'Associazione italiana medici *antiaging*. «Sono i neurotrasmettitori che permettono al cervello di svolgere numerosissime funzioni, come regolare l'umore, l'aggressività, il sonno, la memoria, il dolore, il piacere, il controllo della temperatura e così via. Ecco perché ciò che mangiamo può influenzare le funzioni cerebrali. Per quanto riguarda la depressione, e in genere i disturbi dell'umo-

Senza grassi si diventa ansiosi

Ecco i risultati di alcuni studi internazionali sul rapporto tra alimentazione e depressione.

Una dieta troppo povera di **grassi** può provocare ansia e depressione. Il legame tra una diminuzione drastica di

ogni genere di grassi alimentari e un aumento dei disturbi dell'umore è stato infatti dimostrato da numerosi studi ed esperimenti svolti in tutto il mondo.

Il desiderio spasmodico di **carboidrati** (in particolare dolci come torte,

ciambelle, biscotti), frequente nei depressi, può essere un tentativo inconscio di aumentare il livello di serotonina nel cervello. La serotonina, infatti, è il neurotrasmettitore del

buonumore e del benessere e deriva da un aminoacido, il triptofano, che viene assorbito più velocemente nel cervello quando si mangiano carboidrati.

La **caffeina** favorisce la concentrazione e l'attenzione, ma, quando se ne abusa, può provocare dipendenza, con queste conseguenze: ansia, instabilità emotiva, insonnia, sbalzi di umore.

Il calo di energia e di umore associati alle fluttuazioni dei livelli degli **zuccheri** nel sangue possono essere evitati scegliendo carboidrati complessi, con un basso indice glicemico, che vengono digeriti lentamente.

Contrariamente a quanto si crede, il tonno in scatola non è una buona fonte di **Omega 3**, perché il processo di inscatolamento riduce il contenuto di grassi nel pesce.



re, è molto importante il livello di un neurotrasmettitore che si chiama serotonina: se ce n'è molta, l'umore va sù, se ce n'è poca, va giù. Quindi impostare un'alimentazione corretta è sicuramente il primo passo quando si affronta un disturbo dell'umore: su questo non ci sono dubbi». Nelle depressioni importanti, tuttavia,

Ma un depresso non si cura soltanto con il cibo

sottolinea l'esperto, «l'intervento farmacologico o psicoterapeutico è spesso indispensabile. Far credere a un depresso grave che può curarsi solo mangiando banane e pesce è un errore: non bisogna creare false illusioni».

Quali sono i cibi che tirano su il morale? «Sono i cereali (pane, pasta, riso) che, oltre a fornire gluco-

sio, fonte elettiva di energia per il cervello, favoriscono la produzione di serotonina. Il pesce, e in particolare il pesce azzurro, ricco di acidi grassi polinsaturi omega 3, e di selenio e vitamina B12. I legumi, la frutta secca, il cioccolato amaro che contengono magnesio, un altro elemento centrale per l'umore. E poi le verdure a foglia verde (come gli spinaci e la cicoria), perché

sono fonte di acido folico, una vitamina del gruppo B che ha un ruolo fonamen-

tale nella sintesi dei neurotrasmettitori che regolano l'umore. Infine le banane, che contengono la vitamina B6 e il triptofano, precursori della serotonina. Questi alimenti non dovrebbero mai mancare, in una dieta equilibrata, per chi soffre di disturbi dell'umore», conclude il dottor Polimeni.

Annarita Torsello