

Dieta e salute mentale: gli alimenti per mantenere il buon umore



L'alimentazione esercita una forte influenza sul nostro stato di benessere non solo fisico ma anche mentale. Sono sempre più numerose, infatti, le evidenze scientifiche che documentano come alcuni alimenti svolgano un effetto protettivo sul sistema nervoso centrale, contribuendo positivamente alla regolazione del tono dell'umore. L'interesse verso questa correlazione è piuttosto recente:

fino a pochi anni fa nessuno studio aveva considerato l'impatto della dieta sui disturbi mentali, mentre c'è stato un fiorire di ricerche sul ruolo dell'alimentazione in relazione alle malattie cardiovascolari e tumorali, al diabete, alla sindrome metabolica.

Un'alimentazione ricca di frutta e verdura, povera di grassi, è stata associata a una minor probabilità di manifestare un disturbo depressivo. La correlazione è stata evidenziata da diversi studi australiani, condotti su ampie coorti di donne che hanno stimato una riduzione del rischio fino al 27%.

Le sostanze antiossidanti e antiinfiammatorie, di cui sono ricche **frutta e verdura** (come i *carotenoidi* – contenuti in carote, zucca, spinaci, pomodori, melone e albicocche – e i *flavonoidi* – presenti in agrumi, mirtilli, fragole, mele, cipolle, prezzemolo, tè), contribuiscono infatti a contrastare gli effetti dannosi dello stress ossidativo sul sistema nervoso centrale.

Gli alimenti di origine vegetale contengono poi altri preziosi micronutrienti, in particolare vitamine (come i

folati – presenti negli ortaggi di colore verde scuro come bietole, spinaci e broccoli, oltre che in legumi e noci –, la *vitamina B 6* – presente in cereali integrali, pesce, carne, latte, uova, legumi e spinaci –, la *vitamina B12* – contenuta in carne, pesce, latte e uova) che influiscono sulla formazione dei



neurotrasmettitori (sostanze che veicolano i messaggi tra le cellule nervose), quali serotonina, noradrenalina e dopamina che sono coinvolti nella regolazione del tono dell'umore e che condizionano dunque la comparsa di sintomi depressivi.

Per preservare al massimo le proprietà nutritive di questi alimenti, è bene scegliere frutta e verdura fresche, di stagione, ben lavate - ma non lasciate in ammollo per tanto tempo! (altrimenti vengono perse le vitamine idrosolubili) -, prediligendo come metodo di cottura per le verdure quello al vapore rispetto alla bollitura.



Anche il **pesce**, per il contenuto vitaminico, è un ottimo alleato del buon umore, in particolare quello grasso (come tale si intendono salmone, tonno, sgombro, sardine), essendo ricco di *vitamina D* e di *acidi grassi poliinsaturi omega 3*. Numerosi studi epidemiologici hanno evidenziato che le donne nordiche che hanno un maggior consumo di pesce presentano una minore

incidenza di depressione post-partum, depressione, disturbo bipolare e disturbo affettivo stagionale rispetto a quelle con consumo più basso.

Non si deve dimenticare che una dieta sana ed equilibrata, ricca di frutta, verdura e fibra e povera di grassi, contribuisce a garantire una buona qualità del **sonno**, altro aspetto che influisce in modo significativo sul benessere psichico.

Anche l'**attività fisica**, purché svolta con continuità e regolarità (più di 40 minuti tre volte a settimana), esercita un ruolo positivo “diretto”, stimolando la produzione di endorfine (comunemente chiamate ormoni del buon umore o addirittura della felicità), in particolare della serotonina. L'esercizio fisico migliora inoltre la capacità di attenzione e concentrazione e la memoria, svolgendo un ruolo protettivo verso i deficit cognitivi che si manifestano con l'avanzare dell'età.

In generale dunque non solo l'alimentazione ma lo stile di vita esercita un importante ruolo protettivo verso la depressione, anche se non “curativo”.

La depressione è una patologia che merita sempre un inquadramento specialistico e, quando necessario, un intervento terapeutico mirato psicologico e/o farmacologico. Adottare corrette abitudini di vita, basate su una sana alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali e pesce abbinata a regolare esercizio fisico, pur non rappresentando in sé una misura terapeutica, contribuisce in modo significativo a potenziare i trattamenti farmacologici o psicoterapici in atto.