

## «Nutraceutici», potenti alleati contro lo stress: in quali alimenti si trovano e perché è importante mangiarne

Oltre alle proprietà nutritive di base, hanno un comprovato effetto benefico sulla salute: ecco i cibi che ne sono più ricchi, contribuiscono a ridurre la stanchezza e a favorire l'energia

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 4 novembre 2025)



I **cibi nutraceutici** possono essere un valido alleato per **recuperare le forze e sostenere il benessere generale**, soprattutto quando rientriamo al lavoro dopo le vacanze estive e dobbiamo riadattarci ai ritmi e allo stress quotidiani. I nutraceutici sono **sostanze presenti negli alimenti** che, oltre alle proprietà nutritive di base, **hanno un comprovato effetto benefico sulla salute**, aiutando a prevenire o trattare alcune condizioni. Eccone alcuni che favoriscono l'energia, la concentrazione e il benessere mentale riducendo la stanchezza.

**Frutta fresca e frutti di bosco:** ricchi di vitamine (soprattutto vitamina C), antiossidanti e zuccheri naturali, forniscono energia immediata e contrastano lo stress ossidativo. Particolarmente indicati sono **fragole, uva rossa, mirtilli, lamponi, melone, kiwi**.

**Cereali integrali:** riso, avena, orzo. I carboidrati complessi che contengono vengono assorbiti in modo graduale dall'organismo e mantengono più stabili i livelli di zucchero nel sangue, fornendo energia di lunga durata.

**Legumi:** fagioli, ceci, lenticchie. Sono ricchi di proteine vegetali, fibre, ferro e sali minerali, adatti a favorire un maggior senso di sazietà e a combattere i cali di energia.

**Uova:** sono ricche di proteine nobili, colina, acido folico e vitamina B12, sostanze benefiche per le cellule nervose.

**Avocado:** contiene grassi buoni come gli omega 3 e omega 6, proteine, vitamine, minerali e fibre e fornisce un buon apporto energetico equilibrato.

**Cacao amaro:** oltre a essere ricco di antiossidanti contiene teobromina, simile alla caffeina che può dare una sferzata di energia durante la giornata.

**Pesce azzurro:** sardine, alici, sgombero e tonno forniscono proteine ma anche Omega-3, acidi grassi essenziali che supportano la funzione cerebrale e cardiaca e possono ridurre la stanchezza mentale.

**Frutta secca:** noci, mandorle e pistacchi contengono ferro che favorisce l'ossigenazione del cervello oltre ad acidi grassi essenziali. La frutta secca fornisce inoltre potassio e magnesio, minerali utili per la funzione cerebrale e la riduzione dello stress. La dose consigliata è di **30 g al giorno**.

**Verdure a foglia verde:** spinaci, cavoli, broccoli. Ricche di acido folico (vitamina B9) e luteina, sono importanti per la funzione cerebrale e la vista.

**Spezie** come la **curcuma**, che contiene un potente antiossidante, la curcumina, con proprietà antinfiammatorie che possono favorire il nostro benessere mentale.