

Autunno, ecco quali sono i cibi che migliorano l'umore (specie da adulti)

Alcuni nutrienti hanno un impatto specifico sulla chimica del cervello, influsso che può anche cambiare nell'arco della vita. Ecco come

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 settembre 2024)



L'autunno è una stagione malinconica e struggente, vuoi per l'accorciarsi delle giornate (e la luce incide sul [ritmo circadiano](#) e l'umore delle persone), vuoi per suggestione per quel senso di precarietà che il cadere delle foglie si porta dietro.

Asse intestino-cervello

Contrastare la tristezza (quando non si tratti di patologia, quindi di [depressione](#)) è possibile innanzitutto risvegliando il corpo e l'energia con l'**attività fisica**, che è un toccasana per la mente, ma anche a tavola.

Ci sono alcuni alimenti che influiscono sull'umore, favorendo la positività o la negatività.

La [connessione intestino-cervello](#), infatti, è provata: le cellule nervose del nostro intestino producono dall'80 al 90 per cento della [serotonina](#) del nostro corpo - il neurotrasmettitore che ci mantiene in equilibrio - e sono **direttamente collegate, tramite il nervo vago, con il cervello.**

Prendiamo allora in esame, con la consulenza di **Stefano Erzegovesi**, Psichiatra e Nutrizionista, quali cibi ci aiutano con il buon umore e perché «funzionano» specialmente da adulti.

Carne e neurotrasmettitori

Fino a tempi relativamente recenti, era in voga la convinzione che l'umore da giovani dipendesse molto da cibi come la **carne**, che incrementano la disponibilità e le concentrazioni di sostanze utili per produrre **neurotrasmettitori** come la [serotonina](#) e la [dopamina](#). In realtà il cervello può ricavare con abbondanza tutti i neurotrasmettitori di cui ha bisogno da una dieta a base vegetale.

Legumi

Anzi, considerata la necessità di un adeguato apporto di fibre per mantenere sano il nostro [microbiota](#) (i batteri intestinali amici), meglio scegliere, fin da giovani, **proteine vegetali come i legumi**, che nutrono al meglio il microbiota che, a sua volta, contribuisce al regolare funzionamento del nostro sistema nervoso.

Ogni cibo che fa digerire più lentamente (e quindi stabilizza i livelli di zucchero nel sangue) è salutare anche per la lucidità mentale e l'umore.

Frutta e verdura (specie da adulti)

Sì a buone dosi, quindi, di **frutta e verdura**: apportano minerali importanti per un buon funzionamento cerebrale, come il [selenio](#), il [magnesio](#), lo [zinco](#).

Specialmente **dopo i trent'anni** per essere tranquilli e sereni conta molto aumentare il **consumo di frutta e verdura**, ricche di polifenoli ed altri fitochimici. Invecchiando si ha inevitabilmente una maggiore formazione di [radicali liberi](#) dall'alto potere ossidante, per cui cresce il nostro bisogno di [antiossidanti](#): i radicali liberi possono provocare danni al tessuto cerebrale che, a loro volta, aumentano il rischio di stress mentale.

**** In fondo all'articolo il dettaglio delle proprietà nutritive degli alimenti vegetali rispetto ai benefici sul cervello.*

Cibi e stress

Dopo i trent'anni è meglio anche limitare i cibi che potrebbero attivare troppo il sistema nervoso [ortosimpatico](#), come il **caffè** o gli alimenti ad alto [indice glicemico](#) come i **dolci** e i **carboidrati raffinati**.

Con l'età diminuisce la capacità di gestire lo stress psicologico, perciò tutti i cibi che attivano in maniera inappropriata e l'asse [insulina/cortisolo](#) hanno conseguenze negative sul benessere psichico: troppi caffè (più di 4 al giorno) o un eccesso di cibi ricchi di zuccheri semplici hanno un effetto [negativo sull'umore](#) e sulla resistenza allo stress.

Cibo come conforto

Il cibo è anche conforto, memoria, condivisione. Ma il *comfort food*, quello a cui pensiamo per tirarci su il morale, spesso e volentieri è qualcosa che cozza con i buoni propositi per mantenere il peso forma o la salute. Ben vengano quindi momenti di consolazione a base di **cibo vero**, preparato con **pochi ingredienti genuini**, che rilasci una sensazione confortevole se mangiato con calma e masticato per bene. **Alla larga invece da cibi iper-raffinati** (merendine, dolci, patatine, piatti pronti e industriali) che, più li mangiamo in fretta, più li mangeremmo senza controllo.

Un consiglio: non saltare la colazione

Negli over 30 pare particolarmente pernicioso per il benessere psicologico la cattiva abitudine di **saltare la colazione al mattino**: il primo pasto ha un'influenza positiva sull'umore del resto della giornata a ogni età.

Per la colazione a ogni età è meglio preferire i **cereali integrali**, che sono assorbiti lentamente, danno energia e stabilizzano l'umore perché stimolano anche una buona produzione di serotonina e mantengono in equilibrio i livelli di zuccheri nel sangue, senza i «picchi» tipici dei cibi ad alto [indice glicemico](#), come torte e biscotti a base di farina bianca e zucchero.

All'interno del mondo vegetale le scelte per il buonumore sono moltissime ed ecco quali sono le migliori:

- **Le verdure a foglia scura**: sono necessarie per una buona visione e per una mente lucida e concentrata.
- **Le noci**: sono una delle più ricche fonti vegetali di acidi grassi [omega-3](#) e numerosi studi hanno dimostrato come sostengano la funzione cerebrale e riducano i sintomi della depressione.
- **Gli avocado**: alimenti energetici perché contengono grassi sani di cui il cervello ha bisogno per funzionare bene.
- **Mirtilli, lamponi, fragole e more**: sono gli alimenti con il più alto potere antiossidante.
- **Funghi**: migliorano l'impatto glicemico del pasto e, di conseguenza, l'attenzione, la concentrazione e gli sbalzi d'umore. I funghi agiscono anche come prebiotico, in quanto promuovono batteri intestinali sani.
- **Tutti i vegetali della famiglia di *allium*** (cipolle, aglio, porri, erba cipollina, scalogno e cipollotti) contengono alte concentrazioni di fibre salutari, antiossidanti, e flavonoidi antinfiammatori come la quercetina, che contribuiscono alla prevenzione contro i tumori.
- **I pomodori** contengono molto acido folico, che può prevenire un eccesso di omocisteina, che limita la produzione di importanti neurotrasmettitori come la serotonina, la dopamina e la norepinefrina.

- I semi di lino, i semi di canapa e i semi di chia sono particolarmente buoni per l'umore perché sono ricchi di acidi grassi omega-3.
- Anche le mele (meglio se biologiche e con la buccia) hanno un alto contenuto di antiossidanti e sono piene di fibra solubile, che bilancia le oscillazioni dello zucchero nel sangue, riduce l'assorbimento del colesterolo e nutre al meglio i nostri batteri intestinali amici.