



Consigli alimentari contro lo stress

È importante soddisfare le specifiche necessità nutrizionali per sostenere al meglio il proprio benessere generale. Lo **stress** è una reazione fisiologica dell'organismo, ma col tempo può essere nocivo per la salute. Si possono ridurre gli effetti negativi dello stress correggendo la dieta abituale e lo stile di vita.

A tavola senza stress

Il pranzo deve essere nutriente, ma non quantitativamente eccessivo (esempio: pasta asciutta condita con verdure fresche di stagione e poco olio aggiunto a crudo)

La cena nutriente ma leggera (esempio: passato di verdura, tacchino ai ferri, insalata e pane).

E prima di coricarsi la sera, si può bere un bicchiere di latte caldo con l'aggiunta di poco miele, entrambi favoriscono il rilassamento e il sonno.



Di tanto in tanto sono concesse piccole porzioni di cioccolato fondente, che sicuramente rinfranca l'umore e aiuta a ridurre lo stress quotidiano. La vita oggi giorno impone una serie di fattori che contribuiscono all'aumento dello stress: i ritmi lavorativi, che spesso permettono una pausa pranzo frettolosa; la vita da single, con assunzione di alimenti ad orari irregolari e spesso scarsa attenzione alla qualità; la sedentarietà, che può portare disturbi digestivi. Queste situazioni possono portare, a lungo termine, a carenze nutrizionali.

Per combattere lo stress a tavola è necessario:

- frazionare i pasti della giornata in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio)
- non saltare mai la prima colazione (una sana prima colazione all'italiana consumata in famiglia aiuta a cominciare la giornata lavorativa con maggiore serenità)
- consumare i pasti comodamente seduti, masticando lentamente e mai davanti al PC, tenendo presente che nei periodi di maggiore pressione psicologica (lavoro, studio), aumenta la necessità di assumere carboidrati e cibi dolci.
- utile può rivelarsi anche reintegrare l'organismo con specifici micronutrienti che contribuiscono a contrastare i sintomi dello stress tra i quali le vitamine e i sali minerali.

Alimenti antistress

AVENA a colazione

La prima colazione con fiocchi d'avena aiuta a mantenere la giusta energia più a lungo. L'avena fornisce energia a lento rilascio e proteine. Latte e miele, fiocchi d'avena, frutta fresca e un caffè d'orzo, è l'ideale per arrivare all'ora di pranzo più svegli e meno affamati.

TACCHINO a pranzo

Le carni di tacchino, da consumarsi preferibilmente a pranzo insieme alle verdure, sono magre, ben digeribili e con un buon contenuto di proteine.

AGRUMI per spuntino

Tutti gli agrumi (arancia, limone, pompelmo) sono ricchi di vitamina C, nota per le sue proprietà antiossidanti. Una spremuta può costituire un ottimo spuntino a metà mattina o a merenda.

TÈ

Bere il tè aiuta ad abbassare il livello di cortisolo e a combattere lo stress.

PESCE

Le carni di pesce (merluzzo, nasello, pesce azzurro, sgombro fresco) sono ricche di acidi grassi omega3, che aiutano ad abbassare i livelli di cortisolo e adrenalina, due mediatori che circolano in eccesso nelle situazioni di stress.

VERDURE

Gli ortaggi (broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles), ma anche le altre di colore verdure scuro, contengono vitamine (A e B), molto utili in caso di stress.

MANDORLE, PISTACCHI O NOCI

Ricchi di magnesio, minerale che aiuta a combattere lo stress. Sono inoltre ricchi di vitamina E e B, che rinforzano il sistema immunitario.

PATATE

Ottime per soddisfare l'aumento della richiesta di carboidrati che si verifica durante lo stress.

I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista