

A tavola con *il sorriso*

Il sole tramonta troppo presto per i nostri gusti e questi ci rende cupi e tristi? Niente paura, ci pensa la dieta di *Salute*. Che garantisce buonumore e una taglia in meno. Senza sacrifici

di Roberta Piazza e Gerardo Antonelli



IL NOSTRO ESPERTO

ASCANIO POLIMENI
Specialista
in endocrinologia
a Roma e Milano

Secondo un'indagine condotta dalla società di ricerca Ipsos, per il 57% degli italiani l'autunno è la stagione più malinconica. I colpevoli del nostro umore sotto i tacchi? Il tempo uggioso e le prime piogge, che il 62% degli intervistati associa a questa stagione. La parola d'ordine, quindi, è tirarsi su. Come? Be', il rimedio più immediato (e gustoso) è a tavola. Con la dieta e gli alimenti giusti.

■ IL SEGRETO DEI NOSTRI SBALZI È NEI NEUROTRASMETTITORI

Gran parte dei nostri sbalzi d'umore dipende dai neurotrasmettitori che circolano per il corpo: «Sono un pool di sostanze (tra cui serotonina, adrenalina, noradrenalina, dopamina, gaba...) che agiscono sul sistema nervoso in vari modi. Ci fanno sentire rilassati, scatenano l'aggressività, svegliano i nostri sistemi di allerta e difesa e migliorano la concentrazione», spiega il dottor *Ascanio Polimeni*, *psiconeuroendocrinologo a Milano e Roma, responsabile del Regenera research group*. «Una volta scoperta la carenza di uno o più neurotrasmettitori, è possibile intervenire con i cibi giusti per ricreare una situazione di equilibrio». Noi, con l'aiuto dell'esperto abbiamo individuato la tipologia più comune di disturbi dell'umore curabili con la dieta giusta: quella dovuta a una carenza della serotonina.

■ SEROTONINA: L'INTERRUTTORE DELLA SERENITÀ

«La serotonina», spiega il nostro esperto, «è il neurotrasmettitore che regola il ritmo del sonno, la soglia del dolore, il senso di sazietà. È anche l'interruttore della calma, della serenità e dell'equilibrio. Quando abbiamo una carenza di serotonina, come avviene per esempio nella depressione stagionale, diventiamo più irritabili, il nostro umore si fa ballerino, dormiamo male, tutti gli impulsi vanno fuori controllo. E spesso abbiamo una voglia incontrollata di dolci», spiega il medico. «La serotonina viene infatti prodotta nel cervello quando mangiamo alimenti ricchi di carboidrati, come i dolci, appunto, o come la pasta, il pane, il riso e tutti gli altri cereali», aggiunge il dottor Polimeni. «La spiegazione biochimica è abbastanza complessa. L'assunzione di questo tipo di cibi fa aumentare la concentrazione di zuccheri nel sangue. Entra quindi in gioco l'insulina che, oltre a riportare la glicemia alla normalità, favorisce l'ingresso nei neuroni del triptofano (un aminoacido presente nei cereali), precursore della serotonina». Ecco perché,

27 *

I MILLIGRAMMI DI
TRIPTOFANO, AMINOACIDO
ESSENZIALE OTTIMO
PER RISOLLEVARCI, CHE
TROVIAMO NELL'ALGA
SPIRULINA, ALIMENTO CHE
PUÒ AIUTARE IL MORALE

quando il malumore è innescato da una carenza di serotonina, occorre portare in tavola i carboidrati. «Limitandoli però al pasto di mezzogiorno», puntualizza Ascanio Polimeni. «Il motivo? Di sera, diminuendo l'attività fisica, la liberazione dell'insulina porta alla trasformazione in grasso degli zuccheri in eccesso». E così ingrassiamo.

■ OLTRE ALLA DIETA, LARGO A MAGNESIO E ATTIVITÀ FISICA

A questo punto, per aumentare i nostri livelli di serotonina non resta che voltare pagina e seguire alla lettera il menu che noi di *Salute* e il dottor Polimeni abbiamo preparato. Quindi, possiamo integrare il nostro regime alimentare con qualche ulteriore aiuto. Come il magnesio, per esempio: un minerale che dà una mano al nostro corpo a usare al meglio la serotonina e a rilassare la mente. Al minerale, possiamo associare degli integratori di triptofano, magnesio e vitamina B6, tutte sostanze efficaci per tirare su il morale e sentirci meno fiacchi. «Inoltre, proviamo a iscriverci a un corso di zumba, oppure usciamo semplicemente a fare due passi», consiglia il dottor *Andrea Franceschin*, *Professional member dell'American College of Sports Medicine*: «Per tirarci su è sufficiente qualche minuto di camminata. Ma se siamo iscritti in palestra, meglio puntare su esercizi aerobici che prevedono l'esecuzione di movimenti ritmici. Meglio ancora se all'aperto, se il tempo è bello e riusciamo ad allenarci al sole. Perché la luce naturale favorisce il rilascio di serotonina», consiglia il nostro esperto. Intanto, voltiamo pagina, e riconquistiamo il sorriso con la dieta.



GLI ALIMENTI TOP ESSERE VIGILI E RILASSATI

Non solo pane e pasta: per scacciare la "tristezza di stagione" portiamo in tavola anche...

Carne e pesce: contengono vitamine del gruppo B, che favoriscono la produzione di serotonina.

La regina? La vitamina B6, che troviamo anche in noci, mandorle e anacardi.

Latte e uova: intervengono nella produzione di triptofano, un aminoacido precursore della

serotonina, che ha sui nervi un'azione rilassante.

Kiwi e mandarini: quando ci prende l'ansia il nostro organismo aumenta il consumo di vitamina C. Con questi frutti manterremo i livelli sempre sopra al livello di guardia.

Cioccolato: se ci sentiamo fiacchi è una vera manna. È un alimento ricco di teobromina, una sostanza che vivacizza la nostra attenzione.

La dieta di *Salute* per l'umore e la **bilancia**

Riso e pasta sono gli alimenti perfetti per tirare su il nostro umore: con questo menu da 1350 calorie al giorno, riusciremo a lasciarci alle spalle fino a un chilo a settimana. Senza perdere il sorriso sulle labbra

Lunedì

PRANZO: ● pennette ai broccoli con 60 g di pasta, 150 g di broccoli e 10 g di uvetta (280 cal).

● 200 g di verdure al vapore (80 cal)

CENA: ● petto di pollo (180 g, 180 cal) ● zucchine grigliate (200 g, 11 cal) ● 2 fette di pane integrale (40 g, 90 cal) ● 100 g di banana a fette e 100 g di ananas cubetti a (105 cal).

Martedì

PRANZO: ● 4 pomodori ramati ripieni con 50 g di riso, 20 g di olive e capperi tritati (264 cal)

● una patata al cartoccio (150 g, 127 cal)

CENA: ● 90 g di bresaola (136 cal)

● 100 g di insalata verde mista (20 cal)

● 2 fette di pane integrale (40 g, 90 cal)

● fettine di pera (200 g) con 10 g di mandorle a lamelle (130 cal).

Mercoledì

PRANZO: ● 60 g di orecchiette con 80 g di porcini freschi, 100 g di pomodori e rucola (255 cal) ● 200 g di peperoni, zucchine e melanzane grigliate (40 cal)

CENA: ● orata con songino e cetrioli (200 g, 242 cal) ● 200 g di pomodorini (38 cal) ● 2 fette di pane integrale (40 g, 90 cal)

● 200 g di ananas (80 cal).

Giovedì

PRANZO: ● insalata di grano e mais con 50 g di grano, 50 g di chicchi di mais, 50 g di pisellini e 100 g di pomodorini (280 cal)

CENA: ● involtini di zucchine e caprino con 200 g di zucchine e 70 g di caprino (270 cal)

● 2 fette di pane integrale (40 g, 90 cal)

● 100 g d'uva con 10 g di pinoli (120 cal).

Venerdì

PRANZO: ● pasta integrale con lenticchie (315 cal, ricetta a destra)

CENA: ● bocconcini di tacchino al curry, con 200 g di fesa di tacchino a tocchetti e mezzo cucchiaino di curry (200 cal) ● 200 g di cavolini di Bruxelles a vapore (74 cal) ● 2 fette

di pane integrale (40 g, 90 cal)

● macedonia con 50 g di banana, 50 g di ananas e 5 g di noci (87 cal).

Sabato

PRANZO: ● riso e zucchine (330 cal)

CENA: ● frittata al forno con un uovo, 100 g di spinaci, 10 g di parmigiano grattugiato (140 cal) ● 200 g di carote a rondelle con semi di sesamo (70 cal) ● 2 fette di pane integrale (40 g, 90 cal) ● 5 mandorle e 5 pistacchi (130 cal).

Domenica

PRANZO: ● fusilli e zucca, con 60 g di pasta e 200 g di zucca (248 cal)

● 200 g di cavolfiore in agrodolce (50 cal)

CENA: ● orata con songino e cetrioli (170 cal, ricetta a destra)

● 200 g di pomodori in insalata con foglie di basilico (38 cal) ● 2 fette di pane integrale (40 g, 90 cal) ● 1 fetta di ananas (100 g) e 5 g di noci (75 cal).

Tutti i giorni

COLAZIONE: ● un bicchiere di latte (200 ml, 92 cal) o yogurt intero (125 ml, 82 cal) con 2 cucchiaini di cereali (90 cal)

● 200 g di cavolfiore in agrodolce (50 cal)

METÀ MATTINA:

● una banana (200 g, 130 cal)

METÀ POMERIGGIO:

● Uno yogurt magro (125 g, 45 cal) e un quadretto di cioccolato

fondente (10 g, 51 cal).

CONDIMENTI

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (20 g, 180 cal).





PASTA CON LE LENTICCHIE

Ingredienti: ■ 60 g di pasta integrale ■ 50 g di lenticchie lessate ■ 50 g di pomodorini ciliegia ■ 1/2 carota ■ 1/2 cipolla ■ 1/2 costola di sedano ■ 0,6 dl di brodo vegetale ■ prezzemolo ■ 2 cucchiaini d'olio ■ sale ■ pepe.

Preparazione: tritiamo la cipolla, tagliamo a tocchetti la carota e il sedano e facciamo cuocere per 20 minuti in una padella antiaderente con il brodo vegetale. Quindi, uniamo i pomodorini ridotti a pezzettini e lasciamoli sul fuoco altri 5

minuti. Aggiungiamo le lenticchie, mescoliamo bene, regoliamo di sale e pepe e spegniamo la fiamma. Nel frattempo lessiamo la pasta in acqua bollente salata, scoliamola al dente e versiamola nella padella con verdure e lenticchie. Condiamo con l'olio e spolverizziamo con il prezzemolo fresco tritato. Facciamo saltare su fiamma vivace per due minuti, quindi versiamo in un piatto e serviamo.

PIÙ POTASSIO

Se vogliamo contrastare la spossatezza e provare a cogliere il massimo relax nei momenti di pressione, ci serve potassio: è un minerale che abbonda nelle lenticchie, ma anche in ceci e nei fagioli, tutti legumi che andrebbero inseriti almeno tre volte a settimana nella nostra dieta. Ma lo troviamo pure in pomodoro e nelle patate.

ORATA CON SONGINO E CETRIOLI

Ingredienti: ■ 1 filetto di orata ■ 1/2 cetriolo ■ 20 g di songino ■ 2 ravanelli ■ frutti di capperi ■ 1 spicchio d'aglio ■ 1 ciuffo di prezzemolo tritato ■ 1 limone ■ 2 cucchiaini d'olio ■ sale ■ pepe

Preparazione: Laviamo e asciugiamo il filetto di orata, riduciamolo a fette sottili e sistemiamolo in una piccola pirofila. Mettiamo l'olio in una ciotola con il succo filtrato del limone, l'aglio tritato fine e il prezzemolo. Uniamo un pizzico di sale e pepe e mescoliamo a lungo in modo da emulsionare bene gli ingredienti. Versiamo la salsa ottenuta sul pesce, copriamo con una pellicola trasparente e lasciamo riposare in luogo fresco per un'ora. Puliamo l'insalata, laviamola e asciugiamola. Laviamo cetriolo e ravanelli e affettiamoli. Sistemiamo le fette di orata, le verdure e i frutti di capperi sgocciolati in un piatto e serviamo.



PIÙ OMEGA 3

Il pesce a tavola garantisce una marcia in più al nostro umore, perché contiene Omega 3, acidi grassi dalla comprovata azione anti-depressiva. Un esempio su tutti? L'orata proposta nel nostro menu: ci rifornisce di quasi 5 grammi di questi preziosi grassi, con sole 94 calorie all'etto