

# I cibi per affrontare l'autunno

scritto da Alice Lombardi | 07/10/2016



**L'arrivo dei mesi freddi spesso ci fa sentire stanchi e tristi; l'alimentazione può essere una valida alleata. Scopriamo i cibi autunnali che ci fanno stare meglio.**



Con il cambio di stagione, in particolare verso i mesi invernali, è frequente sentirsi spossati, stanchi senza un'apparente motivazione, un po' malinconici con il timore di tendere ad uno stato depressivo. In realtà la motivazione di questo stato è oggettiva e risiede nella **diminuzione delle ore di luce**, ben presto rilevata dal nostro cervello che, di conseguenza, produce minor serotonina - il cosiddetto ormone del buonumore - la cui liberazione è stimolata dai raggi solari.

Un umore più basso significa anche maggiori necessità di trovare consolazioni facili e immediate. E questo spesso si traduce col mangiare di più, a volte in modo disordinato e più grasso per combattere le temperature fredde, e il ricordo delle fresche insalatine estive si allontana sempre più.

### **L'alimentazione per l'autunno**

Il rischio di passare ad un'alimentazione errata, dall'apporto calorico esagerato, è molto alto, quindi non resta che seguire un semplice canovaccio di regole che potranno aiutare anche a difendersi dall'umor nero portato dalla stagione delle foglie cadenti.

Il **principio di ogni periodo dell'anno è sempre quello di privilegiare i prodotti stagionali** ed anche l'autunno è ricco di tante piccole prelibatezze proteiche come l'**uva** - che contiene vitamina A, C, P e B6 -, la **pera** - ricca di minerali -, il **caco** - carico di antiossidanti naturali -, per non parlare dell'alta percentuale di vitamina C contenuta in **arance e mandarini**.

Ma dal momento che non si vive di sola frutta, è bene ricordare che anche le verdure autunnali - quali **verza, radicchio, bietole, spinaci e zucca** - sono delle vere e proprie bombe vitaminiche.

Infine, per non dimenticare la necessità di un apporto di carboidrati per il fisico - che con il loro

grado zuccherino condizionano anche il buonumore e fungono da vero e proprio carburante per il sistema nervoso - i nutrizionisti ricordano come il modo per assumerli non sia soltanto attraverso pasta e pane ma anche tramite i **legumi**, che garantiscono peraltro un apporto proteico adeguato.