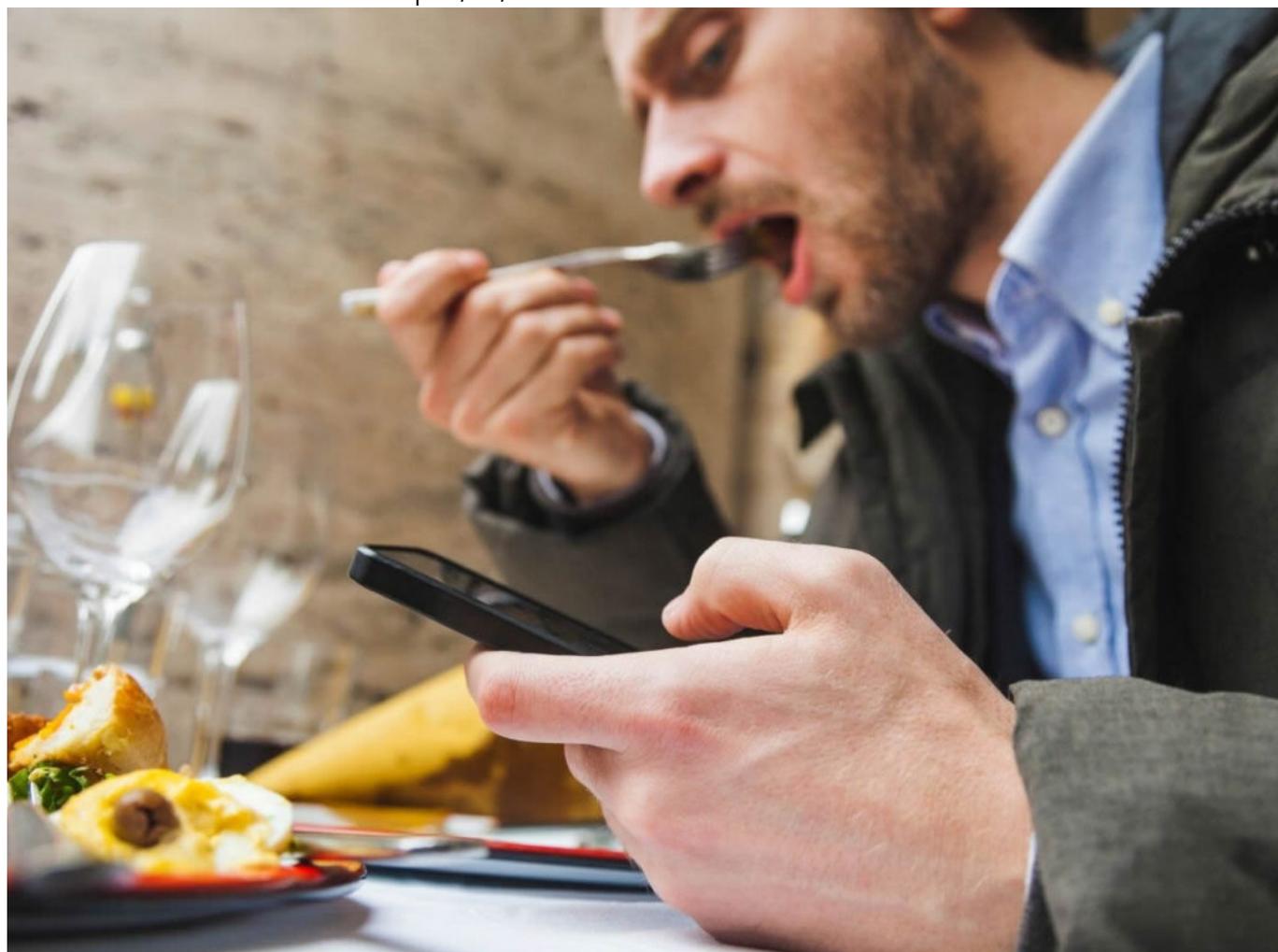


# Stress e alimentazione: un legame da tenere sotto controllo

scritto da Francesca Trasimeno | 23/11/2020



**Una dieta sana può avere un ruolo importante nella gestione dello stress che potrebbe sfociare in conseguenze molto negative per la salute. Ecco alcuni suggerimenti pratici di carattere nutrizionale**

Lo stress rappresenta un'esperienza emotiva negativa le cui cause possono essere molteplici, dai fattori biochimici a quelli fisiologici e comportamentali. In che modo l'alimentazione può aiutarci in queste situazioni?

## **Le cause dello stress**

Lo stress colpisce la maggior parte della popolazione e alcune prove suggestive dimostrano come, tra i suoi effetti, ci siano anche alcune forme di depressione. Può essere indotto da una vita professionale particolarmente frenetica, dall'insicurezza personale o sociale ma può anche avere

origine da sonno alterato o insufficiente, da sovrallenamento (over-training) e dalla cattiva alimentazione.

Ciascuno dei fattori di stress, tuttavia, può causare una situazione patologica più o meno grave in base alla personale percezione e da quanto venga considerato minaccioso.

Lo **stress mentale** è effettivamente una situazione psicologica (affettività negativa) che è strettamente correlata a quella fisiologica. Dal punto di vista neurobiologico, infatti, si promuove l'eccitazione simpatica dell'**asse HPA** (ipotalamo-ipofisi-surrene), il coordinatore centrale dei sistemi di risposta neuroendocrina allo stress. In particolare, l'organismo si attiva con un maggior rilascio di cortisolo (ormone, appunto, dello stress).

## **Stress e alimentazione: causa o soluzione?**

L'alimentazione può rappresentare alternativamente la causa o la soluzione allo stress.

### **Alimentazione come causa**

Dal momento che lo stress psicologico è strettamente correlato a quello fisiologico, è evidente che un'alimentazione scorretta può contribuire a incrementare la suscettibilità a questa condizione e all'insorgenza di quella che viene definita "**infiammazione cronica di basso grado**".

Un'alimentazione scorretta causa l'alterazione della barriera intestinale e del risiedente **microbiota** che rappresenta l'interfaccia più critica fra le molecole in ingresso e in uscita. Una barriera compromessa permette il passaggio di **molecole ossidate**, meglio conosciute come ROS, ossia specie reattive dell'ossigeno che sono responsabili dello stress ossidativo e dell'infiammazione. Quando i ROS risultano essere in eccesso e non prontamente equilibrati da antinfiammatori, si genera una condizione di stress cronico.

Lo **stress cronico** è uno stato infiammatorio in cui non si percepisce dolore ma che genera una serie di risposte a cascata nel nostro organismo, tra cui:

- aumento delle citochine pro infiammatorie
- invecchiamento e danno cellulare
- ipertrofia dell'adipocita (cellule di grasso)
- sindrome metabolica: alterato metabolismo lipidico e glucidico
- aumento del cortisolo che provoca un accumulo di grasso a livello addominale, ipertensione, insulino-resistenza (non casualmente le persone più stressate sono quelle con un indice di massa corporea più elevato e tendenti all'obesità)
- disbiosi intestinale e quindi anche alterazione dell'umore, incremento dello stress psicologico e ansia (asse intestino-cervello e comunicazione bidirezionale).

Inoltre, se l'alimentazione non è bene equilibrata si possono verificare specifiche **carenze di vitamina D**, vitamina B3 (niacina), acido folico, vitamina B6, vitamina B12 e di acidi grassi essenziali della serie **omega-3** i quali, a loro volta, inaspriscono ulteriormente la suscettibilità allo stress.

In conclusione **avere un occhio di riguardo sulle scelte alimentari** può limitare il rischio di infiammazione.

### **Cibi infiammatori da evitare**

Tra i cibi altamente infiammatori che vanno evitati ci sono:

- snack e cibi industriali (che aumentano la quantità di molecole ossidate)
- [zuccheri raffinati](#) in eccesso
- bevande zuccherate
- carni trasformate
- eccesso di fritti.

## **Alimentazione come soluzione**

Se da una parte l'alimentazione scorretta rappresenta uno dei fattori di rischio causa di stress, dall'altra un'**adeguata nutrizione può definirsi "anti-stress"** a patto che si introducano nella dieta determinati alimenti capaci di prevenire le carenze sopra citate e di evitare l'infiammazione.

Come ausilio contro lo stress consigliamo di assumere:

- frutta secca e [semi oleosi](#) (ricchi di acidi grassi essenziali)
- pesce azzurro e pesci grassi (es. sgombro o salmone, fonti di omega 3 e vitamina D e b12)
- verdura a foglia verde e legumi (particolarmente ricchi di acido folico)
- kiwi e agrumi (fonti di vitamina C, antinfiammatoria)
- uova (vitamina D e B12)
- cereali e farine integrali (fonti di vitamina B6)
- pomodori (che grazie al licopene hanno azione antiossidante)
- olio di oliva (fonte di oleocantale, importante polifenolo).

Si consiglia, inoltre, di:

- supportare il proprio intestino e fortificarne la barriera con alimenti fermentati quali yogurt, [latte di kefir](#), tempeh, miso, crauti e tofu fermentato
- consumare abitualmente integratori alimentari volti a supportare il benessere sistemico e a prevenire le carenze vitaminiche.

## **Conclusioni**

La società moderna ci costringe a ritmi serrati e a una vita frenetica, fonti di stress psicologico che sfocia naturalmente in quello fisiologico e fisico.

Per quanto possibile, vanno limitati al massimo gli eventuali danni da stress cronico, concedendoci delle pause e garantendo al corpo un'alimentazione ottimale che apporti macro e micronutrienti "anti stress".