

A cura di **Erreci**, con la consulenza del **Dott. Emanuele Rondina**, biologo nutrizionista, Bologna

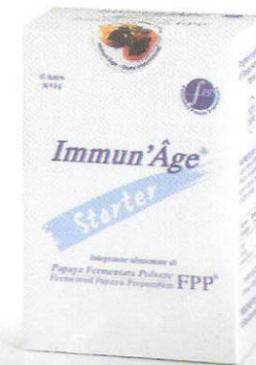
# Cioccolata & Co. per una giusta carica!

L'autunno alle porte lancia le prime frecciate di malinconia, e le neomamme più facilmente ne vengono colpite... Impara a controllare il tuo umore e a renderlo vitale con l'alimentazione.

L'autunno porta spesso con sé quel senso di malinconia che ci fa sentire giù di tono e peggiora il nostro umore. Gli esperti identificano questa sindrome malinconica come SAD (Seasonal Affective Disorder), ossia disturbo affettivo legato al cambio di stagione. Si tratta di una forma di depressione che porta con sé diversi sintomi, e che può interessare anche le neo-mamme, spesso già sopraffatte dalla difficoltà di dover accudire un bebè per la prima volta: tristezza senza motivo apparente, disturbi del sonno, voglia di carboidrati e di cibi dolci, difficoltà nella concentrazione e nella memoria, irritabilità e incapacità di gestire lo stress, ansia, tensione e diminuzione della libido, problemi digestivi e intestinali (stipsi, diarrea) e persino stanchezza cronica.

## Questione di luce

Si tratta, come chiarisce il dottor Rondina, di "un'alterazione nella produzione di alcuni ormoni che reagiscono agli stimoli luminosi, che durante l'autunno si fanno meno intensi e più rari, il che porta ad uno squilibrio nei livelli di serotonina e melatonina, che a loro volta sono in grado di influenzare l'umore e lo stress. In alcuni soggetti particolarmente sensibili, magari, come in caso delle neo-mamme anche già "provati" da importanti cambiamenti nella loro routine quotidiana, le poche ore di luce del giorno di cui si gode in inverno, sembrano causare una sorta di "caos" nell'orologio biologico, sconvolgendo i ritmi circadiani. Si verifica in questi casi un'eccessiva produzione di melatonina, ormone secreto dalla ghiandola pineale (epifisi), a partire dalla serotonina (neurotrasmettitore), che invece cala costantemente. Ma la giusta quantità di melatonina, in condizioni normali, permette un sonno ristoratore in grado di contribuire alla rigenerazione dei tessuti connettivi e alla protezione del sistema cardiocircolatorio; proteggere



## Per resistere a tutto...

Immun'Age Starter di NAMED. Tutta l'efficacia della papaya bio-fermentata "Made in Japan" per ricaricarsi al rientro dalle vacanze e dare nuova energia alle mamme, super-impegnate tra bimbi, lavoro e casa. Per migliorare l'efficienza dell'organismo e la capacità di resistere a stress, malattie, stanchezza. In farmacia. Confezione per un trattamento di 10 giorni 30,90 euro

il DNA cellulare dall'attacco dei radicali liberi e di stimolo del sistema immunitario; regolare il tono dell'umore; migliorare la capacità di affrontare lo stress e gli stati patologici, in quanto aumenta l'effetto delle endorfine ('ormoni della felicità') e riduce i livelli di aldosterone e cortisolo (detti 'ormoni dello stress'). E a questi meccanismi che 'sregolano' i ritmi sonno-veglia a causa della mancanza di luce naturale, per le neo-mamme si aggiungono i risvegli notturni dovuti all'allattamento e le pochissime ore di riposo che possono concedersi per via dell'accudimento del neonato, il che naturalmente complica ancor più la situazione...

## Innalzare la vitalità

"Ma, per contro, spiega il dottor Rondina, il calo di serotonina scatena invece un improvviso desiderio di cibi dolci e carboidrati, contenuti nel pane bianco, nella pasta, nelle patate, nei crackers, nelle caramelle, nei cereali, nelle bibite dolci, nei succhi di frutta ecc: cibi in grado di innalzare i livelli di insulina, e, indirettamente, anche quelli, appunto di serotonina... E la serotonina ci fa sentire bene!". Ecco allora che la dieta può senz'altro aiutare anche le neo-mamme a ristabilire l'umore, attraverso un'alimentazione che preveda cibi ricchi di triptofano (precursore della serotonina). E anche attraverso un'integrazione di quelle sostanze che in autunno vengono più facilmente a mancare, possono alzare i livelli di vitalità in modo naturale: la Vitamina D, che, a causa della diminuzione di luce solare, viene sintetizzata in dosi più basse, e la Vitamina C, che manca perché in autunno e, soprattutto poi addentrandosi nella stagione invernale, si riduce la varietà di frutta e verdura disponibile per il consumo. Entrambe vitamine essenziali non solo per il buon funzionamento dell'organismo ma anche perché coinvolte nei meccanismi di regolazione neuro-endocrina che stanno alla base della stabilità emotiva... Ecco, allora, la "Dieta Anti-SAD" consigliata dal dottor Rondina, biologo nutrizionista, per compensare le mancanze e ristabilire l'umore, contrastando la malinconia autunnale:

## "Dieta Anti-SAD"

### Colazione:

Succo di melograno (apporta vitamina C e antiossidanti)  
Yogurt e fiocchi d'avena (per un buon apporto di proteine, calcio e triptofano).

### Spuntino di metà mattina:

Un frutto e una spremuta d'arancia, ricchi di vitamina C.

### Pranzo:

Riso integrale e pesce per contrastare il calo di vitamina D (meglio sardine, sgombrò o pesci dei mari del nord quali salmone o merluzzo), pinoli o frutta secca. Mai far mancare un buon piatto di verdure di stagione!

### Merenda:

Una barretta di cioccolato amaro (contiene triptofano, precursore della serotonina) o uno yogurt.

### Cena:

Sono preferibili i legumi (alimenti ricchi di triptofano, precursore della serotonina) e verdure di stagione. Anche le uova (albume), il merluzzo, i semi di zucca, i formaggi stagionati, il pollo e il cacao amaro sono sostanze che non dovrebbero mai mancare nella dieta delle neo-mamme perché ricchi di Vitamina D.

Per contrastare il calo di vitamina D il dottor Rondina consiglia l'assunzione di alimenti contenenti vitamina D2 o ergo calciferolo, che può esser assunto solo con la dieta. Gli alimenti che apportano tale vitamina sono (per 100 g):

- Salmone fresco naturale 600-1.000 UI
- Salmone fresco allevato 100-250 UI
- Salmone in scatola 300-600 UI
- Sardine in scatola 300 UI
- Sgombrò in scatola 250 UI
- Tonno in scatola 230 UI
- Olio di fegato di merluzzo (1 c) 400-1.000 UI
- Funghi Shiitake freschi 100 UI D2
- Funghi seccati al sole 1.600 UI D2
- Tuorlo d'uovo 20 UI

"Anche un'integrazione quotidiana di magnesio, minerale utile negli stati di ansia e iperemotività può contenere gli effetti della SAD aiutando a ristabilire l'umore".

Insomma, anche se in autunno si va incontro ad una diminuzione della luce solare, essenziale per mantenere in equilibrio i delicati meccanismi che regolano l'umore di tutti, e in particolar modo quello delle neo-mamme, attraverso l'alimentazione ed una corretta integrazione possiamo contenere gli effetti della SAD... e ricominciare a sorridere!