

Alimentazione

Combinazione

Con l'esercizio si è ancora più «contenti»

Un'indagine pubblicata su *Social Science & Medicine* dice che consumare anche solo una porzione di frutta e di verdura in più al giorno fornisce lo stesso aumento stimato del benessere mentale di circa 8 giorni aggiuntivi di camminata continua per almeno 10 minuti ogni 4 settimane. «Come i vegetali, anche l'attività fisica mostra un effetto antinfiammatorio e antidepressivo. Non preoccupiamoci di confrontare l'efficacia delle due strategie e cerchiamo di cambiare il nostro stile di

vita su entrambi i fronti», dice Erzegovesi. C'è chi si è chiesto se le persone felici mangino verdure o le verdure rendano le persone felici. «Le ricerche osservative non possono rispondere a questa domanda, ma alcuni studi controllati hanno mostrato un effetto positivo sull'umore di un'alimentazione mediterranea ricca di verdura e frutta. Quindi ci sono buoni motivi per pensare che l'effetto sia diretto (mangiare verdure porta la felicità) e non l'inverso», conclude l'esperto.

Fra le ragioni c'è un'azione su microrganismi dell'intestino che producono sostanze in grado di agire sul cervello, tramite il nervo vago, migliorando l'umore, la resistenza allo stress e la lucidità mentale

Frutta e verdura «consolano» più del junk food

di **Anna Fregonara**

Mangereste più verdura e frutta se vi dicessero che sono più efficaci per migliorare l'umore rispetto ai cosiddetti «cibi consolatori»?

Le ricerche in questo senso sono sempre più numerose. Un'indagine pubblicata di recente sul *British Journal of Nutrition* ha esplorato la relazione fra dieta e salute psicologica sottoponendo questionari a 428 adulti sani (53% donne), riscontrando come un consumo più frequente di frutta fosse associato a una riduzione dei sintomi di depressione e a un maggiore benessere mentale. Un altro studio apparso sull'*European Journal of Nutrition* aveva dimostrato, su un campione di oltre 4 mila donne, che chi mangiava almeno 5 porzioni di verdura al giorno aveva un rischio inferiore del 19% di manifestare sintomi depressivi nell'arco di 15 anni rispetto a chi ne assumeva al massimo una porzione. Invece, 4 porzioni di frutta rispetto a 1 sola significavano il 25% in meno di probabilità di



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/disturbi-alimentari

depressione. «Gli studi più recenti mostrano un'intima connessione tra salute del cervello e livelli di infiammazione cronica. Per questo motivo, qualsiasi modifica alimentare che si correla all'infiammazione cronica, per esempio riduzione di cibi ultra processati, di proteine animali, di carboidrati raffinati tutti pro infiammatori, oppure un maggior consumo di vegetali antinfiammatori, può influire sul benessere della mente», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra.

«I *fitochimici* rendono speciali verdura e frutta: sono le

Cambiare abitudini

● «Per interrompere le abitudini non salutari, mai cercare soluzioni drastiche, tipo "da lunedì rivoluziono la mia vita". Meglio cambiamenti piccoli, ma costanti — precisa Stefano Erzegovesi—. Per rendere le verdure più gustose può servire iscriversi a un corso di cucina vegetale. Imparare dal vivo le tecniche è il modo migliore per cambiare sul lungo periodo l'abitudine al consumo di verdure».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



sostanze che donano colore ai vegetali e che proteggono le nostre cellule tramite effetti antiossidanti e antinfiammatori. L'altro vantaggio di mangiare più verdura e frutta è la presenza di fibre: una volta digerite, i microrganismi dell'intestino producono altre so-

Il segreto è mangiarle perché abbiamo imparato ad apprezzarne il sapore, non perché «fanno bene»

stanze antinfiammatorie e riequilibranti, come gli acidi grassi a catena corta, che agiscono sul cervello, tramite il nervo vago, migliorando l'umore, la resistenza allo stress e la lucidità mentale. In ogni caso, non c'è nessun problema a concedersi, 1 o 2 volte alla settimana, alimenti confortevoli ricchi di sale, di zucchero o di grasso, un'abitudine da giorno di festa che troviamo anche nelle popolazioni più snelle e longeve del mondo. Il problema è quanto spesso i *comfort food* rappresentano la componente principale della nostra alimentazione. Sotto stress li scegliamo spesso, perché spinti dall'istinto di sopravvivenza che ci porta a cercare alimenti ad alta densità energetica. Infatti, oltre a un'alimentazione ricca di vegetali e di attività fisica, il terzo pilastro della cosiddetta *lifestyle medicine* è costituito dalle tecniche di regolazione dello stress come lo yoga o la meditazione orientata alla *mindfulness*».

© RIPRODUZIONE RISERVATA