



## Consigli alimentari contro lo stress

È importante soddisfare le specifiche necessità nutrizionali per sostenere al meglio il proprio benessere generale. Lo **stress** è una reazione fisiologica dell'organismo, ma col tempo può essere nocivo per la salute. Si possono ridurre gli effetti negativi dello stress correggendo la dieta abituale e lo stile di vita.

### A tavola senza stress

**Il pranzo deve essere nutriente, ma non quantitativamente eccessivo (esempio: pasta asciutta condita con verdure fresche di stagione e poco olio aggiunto a crudo)**

**La cena nutriente ma leggera (esempio: passato di verdura, tacchino ai ferri, insalata e pane).**

**E prima di coricarsi la sera, si può bere un bicchiere di latte caldo con l'aggiunta di poco miele, entrambi favoriscono il rilassamento e il sonno.**



Di tanto in tanto sono concesse piccole porzioni di cioccolato fondente, che sicuramente rinfranca l'umore e aiuta a ridurre lo stress quotidiano. La vita oggi giorno impone una serie di fattori che contribuiscono all'aumento dello stress: i ritmi lavorativi, che spesso permettono una pausa pranzo frettolosa; la vita da single, con assunzione di alimenti ad orari irregolari e spesso scarsa attenzione alla qualità; la sedentarietà, che può portare disturbi digestivi. Queste situazioni possono portare, a lungo termine, a carenze nutrizionali.

Per combattere lo stress a tavola è necessario:

- frazionare i pasti della giornata in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio)
- non saltare mai la prima colazione (una sana prima colazione all'italiana consumata in famiglia aiuta a cominciare la giornata lavorativa con maggiore serenità)
- consumare i pasti comodamente seduti, masticando lentamente e mai davanti al PC, tenendo presente che nei periodi di maggiore pressione psicologica (lavoro, studio), aumenta la necessità di assumere carboidrati e cibi dolci.
- utile può rivelarsi anche reintegrare l'organismo con specifici micronutrienti che contribuiscono a contrastare i sintomi dello stress tra i quali le vitamine e i sali minerali.

### Alimenti antistress

#### AVENA a colazione

La prima colazione con fiocchi d'avena aiuta a mantenere la giusta energia più a lungo. L'avena fornisce energia a lento rilascio e proteine. Latte e miele, fiocchi d'avena, frutta fresca e un caffè d'orzo, è l'ideale per arrivare all'ora di pranzo più svegli e meno affamati.

#### TACCHINO a pranzo

Le carni di tacchino, da consumarsi preferibilmente a pranzo insieme alle verdure, sono magre, ben digeribili e con un buon contenuto di proteine.

#### AGRUMI per spuntino

Tutti gli agrumi (arancia, limone, pompelmo) sono ricchi di vitamina C, nota per le sue proprietà antiossidanti. Una spremuta può costituire un ottimo spuntino a metà mattina o a merenda.

#### TÈ

Bere il tè aiuta ad abbassare il livello di cortisolo e a combattere lo stress.

#### PESCE

Le carni di pesce (merluzzo, nasello, pesce azzurro, sgombro fresco) sono ricche di acidi grassi omega3, che aiutano ad abbassare i livelli di cortisolo e adrenalina, due mediatori che circolano in eccesso nelle situazioni di stress.

#### VERDURE

Gli ortaggi (broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles), ma anche le altre di colore verdure scuro, contengono vitamine (A e B), molto utili in caso di stress.

#### MANDORLE, PISTACCHI O NOCI

Ricchi di magnesio, minerale che aiuta a combattere lo stress. Sono inoltre ricchi di vitamina E e B, che rinforzano il sistema immunitario.

#### PATATE

Ottime per soddisfare l'aumento della richiesta di carboidrati che si verifica durante lo stress.

*I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.*

Cordialmente

Il suo farmacista