



I cibi per affrontare l'autunno

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.

Data di creazione

07/10/2016

Autore

alice-lombardi