



Stress e alimentazione: un legame da tenere sotto controllo

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



Tra stress e alimentazione c'è un legame stretto e si influenzano reciprocamente.

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 ha diversi effetti seri sull'organismo.

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



Pasti sani e “antistress” (Foto © Francesca Trasimeno).

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".

Data di creazione

23/11/2020

Autore

francesca-trasimeno