

ALIMENTAZIONE

I cibi che migliorano l'umore (specie dopo i 30 anni)

Gli alimenti non incidono soltanto sul peso o sulla salute fisica, ma anche sull'umore. E non poco, visto che alcuni nutrienti hanno un impatto specifico sulla chimica del cervello, influsso che può anche cambiare nell'arco della vita. I consigli specifici con la consulenza di Stefano Erzegovesi, psichiatra e nutrizionista responsabile del Centro per i disturbi alimentari dell'ospedale San Raffaele di Milano

di Silvia Turin



11 di 17



Funghi

In primo luogo, consumare funghi migliora l'impatto glicemico del pasto e, di conseguenza, migliora l'attenzione, la concentrazione e gli sbalzi d'umore. I funghi, ricchi di fibre, agiscono anche come prebiotico, in quanto promuovono batteri intestinali sani. E poiché le cellule nervose del nostro intestino producono dall'80 al 90 per cento della serotonina del nostro corpo - il neurotrasmettitore che ci mantiene in equilibrio - e sono direttamente collegate, tramite il nervo vago, con il cervello, non possiamo permetterci di non prestare attenzione alla nostra salute intestinale.