



Cibi antistress dopo una giornata pesante

Cibi antistress. Dagli spinaci al cioccolato rigorosamente fondente, passando per tacchino, salmone e zuppa di cereali integrali: ecco i cinque cibi antistress da mettere nel piatto, specie dopo una giornata particolarmente pesante che ci ha lasciato di cattivo umore. Infatti, sono ormai numerosi gli studi scientifici che provano gli effetti antistress di certi cibi, specie quelli che contengono serotonina (la molecola del buon umore) o molecole affini, 'dopamina', la molecola del piacere e sostanze che riducono nell'organismo la

concentrazione dell'ormone principale dello stress – il cortisolo.

Cibi antistress: Ottimi gli spinaci, tacchino, salmone e cereali

Si può cominciare il pasto con un buon contorno di verdura o insalata a foglia verde. Ottimi gli spinaci che contengono folato (una vitamina del gruppo B), che l'organismo utilizza per produrre la molecola del piacere, la dopamina, spiega Heather Mangieri della Academy of Nutrition and Dietetics statunitense in un'intervista sul magazine Health.

Come secondo va bene una porzione di tacchino che contiene una quantità apprezzabile di triptofano, la molecola precursore dell'ormone del buon umore, la serotonina. Uno studio pubblicato sul Journal of Psychiatry and Neuroscience mostra che un grammo di triptofano tre volte al giorno riduce l'aggressività, l'irritabilità e la propensione alla lite e calma.

Ottimo anche un secondo di pesce, prediligendo i pesci grassi come tonno o salmone, ricchi di grassi omega-3 che in uno studio sulla rivista Brain, Behaviour and Immunity si sono dimostrati capaci di ridurre del 20% i livelli di ansia di un gruppo di individui.

Come primo si può scegliere un piatto di cereali integrali, pane o pasta o ancora meglio avena: il loro segreto è favorire la produzione di serotonina.

Infine c'è spazio anche per un dessert: sì a cioccolato fondente che abbassa i livelli di cortisolo e con i suoi antiossidanti aiuta a rilassare le pareti dei vasi sanguigni riducendo la pressione del sangue.

Alla fine di questo pasto, di certo, lo stress di una giornata

pesante risulterà alleviato.

[Fonte](#)

Articolo pubblicato su:

<https://www.koimano.com/alimentazione/cibi-antistress-dopo-una-giornata-pesante/>