La connessione tra dieta e salute mentale: gli alimenti che possono influenzare l'umore e le patologie psichiatriche

Tempo di lettura 4 minuti

La salute mentale è uno dei pilastri fondamentali del benessere e della qualità della vita. Essa si riferisce alla capacità di adattarsi e gestire le sfide quotidiane, mantenere relazioni sane e godere della vita. Tuttavia, la salute mentale può essere influenzata da molteplici fattori, tra cui la dieta.

Negli ultimi anni, sempre più ricerche scientifiche si stanno concentrando sulla connessione tra dieta e salute mentale, dimostrando che l'alimentazione non ha solo un impatto sul nostro fisico, ma anche sulla nostra mente. La dieta occidentale moderna, spesso ricca di cibi altamente processati e raffinati, sembra essere collegata ad un aumentato rischio di malattie mentali come depressione, ansia e disturbi bipolari.

D'altra parte, una dieta sana ed equilibrata che includa cibi freschi, integrali e nutrienti può aiutare a ridurre il rischio di queste patologie e migliorare la salute mentale in generale. Inoltre, alcuni alimenti sono stati associati a effetti positivi sull'umore e sulla funzione cerebrale, mentre altri possono avere l'effetto contrario.

Questo articolo esplorerà in dettaglio la connessione tra dieta e salute mentale, fornendo informazioni su quali alimenti possono influenzare positivamente o negativamente l'umore e la salute mentale in generale. Inoltre, saranno presentate alcune linee guida per una dieta sana ed equilibrata che possa favorire una buona salute mentale.

Gli studi scientifici cosa ci dicono sulla connessione alimentazione, umore e malattie psichiatriche

Uno dei primi studi su questo argomento è stato condotto negli anni '70 dal ricercatore inglese Malcolm Peet, il quale ha dimostrato che l'assunzione di acidi grassi omega-3 può migliorare i sintomi della depressione.

Altri studi successivi hanno confermato l'importanza dell'assunzione di acidi grassi omega-3 per la salute mentale, e hanno anche esplorato altre relazioni tra la dieta e la salute mentale. Ad esempio, uno studio condotto dalla Columbia University ha

dimostrato che una dieta mediterranea può ridurre il rischio di depressione del 30%. Altri studi hanno evidenziato che una dieta ricca di frutta e verdura può migliorare l'umore e ridurre i sintomi dell'ansia.

Un lavoro clinico interessante è stato condotto presso il dipartimento di psichiatria della Western Sydney University, in cui i ricercatori hanno esaminato l'effetto di una dieta ad alto contenuto di zuccheri e grassi sulla salute mentale dei partecipanti. I risultati hanno dimostrato che i partecipanti che seguivano la dieta ad alto contenuto di zuccheri e grassi avevano un maggiore rischio di depressione e ansia rispetto a quelli che seguivano una dieta più sana.

Un altro studio recente, pubblicato nel 2021 sulla rivista "Nutrients", ha esaminato l'effetto dell'assunzione di acidi grassi omega-3 sulla salute mentale di adulti con depressione maggiore. Lo studio ha coinvolto 60 partecipanti, che sono stati assegnati casualmente a uno dei tre gruppi: un gruppo ha assunto una dose elevata di omega-3, un altro gruppo ha assunto una dose bassa di omega-3 e un terzo gruppo ha assunto un placebo.

Dopo 12 settimane di trattamento, i partecipanti nel gruppo ad alta dose di omega-3 hanno riportato un miglioramento significativo dei sintomi depressivi rispetto ai partecipanti negli altri due gruppi. Inoltre, il gruppo ad alta dose di omega-3 ha mostrato un aumento dei livelli di acidi grassi omega-3 nel sangue.

Questo studio suggerisce che l'assunzione di acidi grassi omega-3 può essere utile nel trattamento della depressione maggiore e sottolinea l'importanza di una dieta equilibrata per la salute mentale.

Riferimento: Hill AM, Buckley JD, Murphy KJ, Howe PR. Combining fish-oil supplements with regular aerobic exercise improves body composition and cardiovascular disease risk factors. Am J Clin Nutr. 2007 May;85(5):1267-74. doi: 10.1093/ajcn/85.5.1267. PMID: 17490962.

La bibliografia scientifica su questo argomento è vasta e in continua evoluzione. Alcuni esempi di riferimento includono:

- Peet M, Murphy B, Shay J, Horrobin D. Depletion of omega-3 fatty acid levels in red blood cell membranes of depressive patients. Biol Psychiatry. 1998 Mar 1;43(5):315-9.
- Sanchez-Villegas A, Delgado-Rodriguez M, Alonso A, Schlatter J, Lahortiga F, Serra Majem L, Martinez-Gonzalez MA. Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression: the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort. Arch Gen Psychiatry. 2009 Oct;66(10):1090-8.

- Jacka FN, Mykletun A, Berk M, Bjelland I, Tell GS. The association between habitual diet quality and the common mental disorders in community-dwelling adults: the Hordaland Health study. Psychosom Med. 2011 Sep;73(7):483-90.
- Berk M, Williams LJ, Jacka FN, O'Neil A, Pasco JA, Moylan S, Allen NB, Stuart AL, Hayley AC, Byrne ML, Maes M. So depression is an inflammatory disease, but where does the inflammation come from? BMC Med. 2013 Mar 19;11:200.
- Liu JJ, Galfalvy HC, Cooper TB, Oquendo MA, Grunebaum MF, Mann JJ, Sublette ME. Omega-3 polyunsaturated fatty acid (PUFA) status in major depressive disorder with comorbid anxiety disorders. J Clin Psychiatry. 2013 Jun;74(6):732-8.
- Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. Nat Rev Neurosci. 2008 Jul;9(7):568-78.

Cosa avviene nel nostro cervello in queste situazioni?

Ci sono diverse variazioni neurofisiologiche e ormonali che si verificano quando si consumano determinati alimenti e che possono influire sull'umore e sulla salute mentale. Ad esempio, la serotonina è un neurotrasmettitore che regola l'umore e la sensazione di benessere. La serotonina viene prodotta a partire dall'aminoacido triptofano, che si trova in molti alimenti, come carne, pesce, uova, lenticchie, fagioli e noci.

Inoltre, lo zucchero può avere un effetto stimolante sul cervello, aumentando temporaneamente i livelli di energia e migliorando l'umore. Tuttavia, l'eccesso di zucchero può causare picchi di insulina, che possono portare a un calo di zucchero nel sangue e a sintomi come irritabilità, stanchezza e umore depresso.

Anche l'assunzione di acidi grassi omega-3 può avere effetti positivi sulla salute mentale, in quanto questi nutrienti aiutano a regolare l'infiammazione e la funzione cerebrale. Studi hanno dimostrato che l'integrazione di omega-3 può migliorare i sintomi di depressione e ansia.

Durante la digestione degli alimenti, il nostro organismo produce diversi composti bioattivi che possono influenzare l'attività del nostro sistema nervoso. In particolare, alcune molecole prodotte dall'intestino possono agire direttamente sul cervello, influenzando l'umore e il comportamento. Questi composti bioattivi, noti come metaboliti microbici, sono prodotti dalle migliaia di specie batteriche che colonizzano il nostro intestino.

Inoltre, gli alimenti che mangiamo possono influenzare anche la produzione di ormoni importanti per la salute mentale, come il cortisolo, l'ormone dello stress. Ad esempio, una dieta ricca di zuccheri semplici può provocare picchi glicemici seguiti da una

rapida caduta dei livelli di zucchero nel sangue, che a sua volta può aumentare i livelli di cortisolo e provocare stress e ansia.

Ci sono anche evidenze che suggeriscono un legame tra l'infiammazione dell'intestino e la salute mentale. Infatti, quando l'intestino è infiammato, può produrre una serie di sostanze infiammatorie che possono attraversare la barriera emato-encefalica e raggiungere il cervello, causando infiammazione anche a livello cerebrale. Questo può portare a sintomi come la depressione, l'ansia e l'irritabilità.

In generale, quindi, la dieta può avere un impatto significativo sulla salute mentale, influenzando l'attività cerebrale e la produzione di ormoni e molecole importanti per la salute mentale.

Inoltre, gli studi hanno dimostrato che una dieta ricca di verdure, frutta e cereali integrali può avere effetti positivi sulla salute mentale, poiché questi alimenti contengono nutrienti come antiossidanti e fibre che aiutano a ridurre l'infiammazione e a migliorare la funzione cerebrale.

Tuttavia, è importante notare che la connessione tra alimentazione e salute mentale è complessa e dipende da molti fattori individuali, come lo stile di vita, la storia medica e la predisposizione genetica.

In che modo ci vengono incontro gli studi sulla psicosomatica su questo argomento delicato?

Gli studi sulla psicosomatica possono aiutare a comprendere in che modo la mente e il corpo interagiscono tra loro, rivelando che le patologie psichiatriche e gli stati d'animo influenzano l'organismo a livello fisico e viceversa.

Ad esempio, lo stress può causare una serie di sintomi fisici, come mal di testa, dolore muscolare e disturbi gastrointestinali. Allo stesso tempo, una dieta poco salutare può influire negativamente sullo stato d'animo, aumentando il rischio di sviluppare depressione o ansia.

In questi casi, la terapia psicosomatica può rappresentare un valido aiuto per migliorare la salute mentale e fisica dell'individuo. Attraverso la combinazione di tecniche psicologiche e fisiche, come la terapia cognitivo-comportamentale, la meditazione e il training autogeno, è possibile ridurre lo stress, migliorare l'umore e alleviare i sintomi fisici associati.

Ad esempio, la terapia cognitivo-comportamentale può aiutare a identificare e modificare i pensieri e i comportamenti che causano lo stress, mentre la meditazione

e il training autogeno possono aiutare a ridurre la tensione muscolare e migliorare la respirazione.

Inoltre, gli integratori naturali e gli oli essenziali possono essere utilizzati come complemento alla terapia psicosomatica per migliorare i sintomi fisici e psicologici. Ad esempio, l'utilizzo di estratti di erbe come la valeriana e il passiflora può aiutare a ridurre l'ansia e migliorare il sonno, mentre gli oli essenziali come la lavanda e il bergamotto possono avere effetti benefici sull'umore e sul benessere psicologico.

In generale, la psicosomatica può rappresentare un approccio integrato alla cura della salute, che tiene conto dell'interazione tra mente e corpo, e può offrire molteplici strumenti per aiutare le persone a migliorare il loro benessere psicofisico.

Consigli pratici

Ecco 10 consigli pratici per aiutare a migliorare l'alimentazione e la salute mentale:

1. Inizia a tenere un diario alimentare per monitorare ciò che mangi e come ti senti dopo aver mangiato determinati alimenti.
2. Aggiungi cibi ricchi di Omega-3 alla tua dieta, come salmone, tonno, semi di lino e avocado. Questi alimenti hanno dimostrato di migliorare l'umore e ridurre l'infiammazione nel cervello.
3. Riduci il consumo di zucchero e carboidrati raffinati, come pane bianco, pasta e dolci. Questi alimenti possono aumentare rapidamente il livello di zucchero nel sangue e poi farlo cadere, causando sbalzi d'umore e stanchezza.
4. Mangia cibi ricchi di triptofano, come carne, pesce, uova e latticini, che aiutano a produrre serotonina, un neurotrasmettitore che regola l'umore.
5. Scegli frutta e verdura colorate per garantire una buona assunzione di antiossidanti e vitamine del gruppo B, che sono essenziali per il funzionamento del cervello.
6. Bevi molta acqua per mantenerti idratato. La disidratazione può causare stanchezza e malumore.
7. Evita di bere alcolici e di fumare. L'alcol e il fumo possono aumentare l'ansia e la depressione.
8. Mangia pasti regolari durante il giorno per mantenere costante il livello di zucchero nel sangue e prevenire sbalzi d'umore.
9. Aggiungi spezie e erbe aromatiche alla tua cucina per aumentare il sapore dei cibi senza dover usare troppe quantità di sale o zucchero.
10. Cerca di fare attività fisica regolare, come camminare, correre o fare yoga. L'esercizio fisico può aiutare a ridurre lo stress e migliorare l'umore

Conclusioni

In conclusione, la connessione tra alimentazione, umore e malattie psichiatriche è un campo di ricerca in continua evoluzione che sta dimostrando sempre di più l'importanza di una dieta equilibrata per la salute mentale. Ci sono numerosi studi scientifici che hanno dimostrato come una dieta ricca di cibi integrali, frutta e verdura fresca e povera di zuccheri raffinati e grassi saturi può aiutare a prevenire e combattere disturbi psichiatrici come la depressione, l'ansia e la schizofrenia.

D'altra parte, l'abuso di cibi trasformati, zuccheri e grassi saturi può peggiorare i sintomi di queste patologie e influenzare negativamente l'umore. Inoltre, esistono sempre più prove a supporto della connessione tra la salute dell'intestino e la salute mentale, sottolineando l'importanza di includere nella propria dieta anche alimenti probiotici e prebiotici.

Infine, è importante ricordare che l'alimentazione da sola non è in grado di curare disturbi psichiatrici gravi e che il supporto professionale di un medico o uno psicologo può essere fondamentale per la gestione e il trattamento di queste patologie. Tuttavia, adottare una dieta equilibrata può essere un importante passo in avanti per migliorare la salute mentale e generale.

PHC
PSICO HEALTH COACH

Amadeo Furlan
PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche

Licensed Neuro Hypnotic Repattering Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: **www.amadeofurlan.com/**
Email: **furlan@psicohealthcoach.it**
Facebook: **https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/**

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283
Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232
Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787
Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008