



SALUTE MENTALE E ALIMENTAZIONE:

IL POTERE NASCOSTO NEL PIATTO: PREVIENI LA DEPRESSIONE MANGIANDO

A cura dell'Osservatorio epidemiologico del Dipartimento di prevenzione APSS



«NUTRIRE LA MENTE: COME L'ALIMENTAZIONE SANA PUÒ MIGLIORARE IL BENESSERE MENTALE»

La «psichiatria nutrizionale», un nuovo fronte di ricerca, sta indagando la relazione tra nutrizione e benessere mentale: dagli studi emerge che aderire a modelli dietetici salutari riduce il rischio dello sviluppo di sintomatologia depressiva. Le persone che mangiano tante verdure, frutta, cereali integrali, legumi, pesce e moderate quantità di latticini, uova e grassi insaturi (es. frutta secca), hanno un rischio minore di sviluppare sintomi depressivi. Viceversa, un'alimentazione ricca di cibi dolci, cereali raffinati (prodotti fatti con farina bianca), cibi fritti, carne rossa e basso consumo di frutta e verdura, porta ad un maggiore rischio di depressione.

Il Piatto della Felicità:



1 MANGIA MOLTA FRUTTA E VERDURA

Aumenta il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, variandone i colori. Sono privi di grassi, ricchi di vitamine, minerali e fibre. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia il consumo di 5 porzioni/die

2 SCEGLI PROTEINE VEGETALI E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Impara a conoscerle, sono una valida alternativa alla carne! Esistono proteine vegetali in moltissimi alimenti (legumi, fagioli, ceci, lenticchie, fave e piselli). Mangiane più di 3 porzioni a settimana. Consuma soprattutto cereali integrali (3 o più porzioni al die). Utilizza l'olio extra-vergine di oliva limitando il consumo di grassi di origine animale (burro).

3 CONSUMA DUE O TRE VOLTE ALLA SETTIMANA PESCE

È una gran fonte di proteine e vitamine D. Contiene grassi (omega-3), che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Se non vuoi mangiare pesce, tra gli alimenti di origine vegetale che contengono omega 3 puoi scegliere semi di lino, semi di chia, pinoli e noci.

4 CONSUMA CON MODERAZIONE LATTICINI, UOVA, CARNI ROSSE E ZUCCHERI

Preferisci i formaggi freschi (come la ricotta di mucca). Limita il consumo di uova, carni rosse e insaccati, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferisci piuttosto le carni bianche come il pollame. Evita il consumo di snack salati, merendine industriali, bibite zuccherate, dolci confezionati (junk food)

CURIOSITÀ



Lo sai che un moderato consumo di caffè e di cioccolata fondente, può ridurre il rischio depressivo? In particolare la cioccolata fondente contiene zinco, la cui carenza aumenta i sintomi depressivi.

MENS SANA IN CORPORE SANO!

...DAL PIATTO ALLA PALESTRA: NON DIMENTICARE DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE



L'OMS consiglia nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata, oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa almeno 2 volte a settimana. Studi scientifici dimostrano che un'adeguata attività fisica riduce i sintomi depressivi e se insufficiente, può essere un fattore di rischio per l'insorgenza di sintomatologia depressiva.

La sedentarietà è un fattore importante che incide sulla depressione: non usare app che ti portano cibo/bevande pronte direttamente a casa. Vai tu a fare la spesa e cucina consapevolmente!



RICORDA CHE:

Un modello alimentare sano insieme ad un'attività fisica regolare, rappresenta un connubio perfetto, non solo per il benessere mentale, ma aiuta anche a prevenire:
**MALATTIE CARDIOVASCOLARI, TUMORI,
DIABETE MELLITO**





DEPRESSIONE E ALIMENTAZIONE RESPONSABILE

DAL PIATTO AL PIANETA: COME LE TUE SCELTE POSSONO CAMBIARE IL MONDO E IL TUO BENESSERE

Il cibo è il principale motore in grado di migliorare la salute dell'uomo e la sostenibilità ambientale sulla Terra. Seguire un'alimentazione ecosostenibile significa dare il proprio contributo alla sicurezza alimentare, promuovendo l'agricoltura biologica, gli allevamenti a terra, la protezione e il rispetto della biodiversità e degli ecosistemi. L'attività umana degli ultimi decenni ha avuto un impatto devastante sull'ambiente, a causa dell'ingente consumo di risorse naturali (acqua, suolo, energia) e delle aumentate emissioni di gas ad effetto serra, con ripercussioni negative sul clima, sull'equilibrio degli ecosistemi e sulla biodiversità.

01

CONSUMA FRUTTA E VERDURA: GLI ALIMENTI A MINOR IMPATTO AMBIENTALE

Varia la tua alimentazione. Evita cibi dolci e processati. Consumare più frutta e verdura, oltre a fare tanto bene, consente di risparmiare risorse idriche: per 1 kg di carne di manzo sono infatti necessari circa 15.000 litri d'acqua contro i 700 litri d'acqua in media per la coltivazione di un kg di verdura.

02

SOSTIENI I PRODUTTORI LOCALI E I CIBI FRESCI DI STAGIONE, SCEGLI I FRUTTI DI MARE SOSTENIBILI E RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE

Supporta i produttori locali riducendo l'impatto ambientale legato al trasporto di cibo da luoghi lontani. La scelta di consumare il pesce giusto è molto importante per la tutela dell'ecosistema e del mare. Alcuni pesci rischiano l'estinzione e inoltre, come la verdura, hanno una loro stagionalità. La produzione di carne rossa è caratterizzata da allevamenti intensivi, dannosi per l'ambiente e per il nostro organismo, in quanto emettono grandi quantità di anidride carbonica (CO₂). Al posto della carne si possono prediligere i legumi o la frutta secca, entrambi infatti contengono proteine.

03

RIDUCI GLI SPRECHI ALIMENTARI E NON ACQUISTARE PRODOTTI CON ECCESSIVI IMBALLAGGI, UTILIZZA ACQUA DI RUBINETTO

Pianifica la lista della spesa e congela porzioni di cibo che pensi di non consumare nel breve periodo. Consuma l'acqua di rubinetto utilizzando bottiglie riciclabili.

04

TRASCORRI PIÙ TEMPO IN CUCINA

Riscopri le ricette della tradizione e condividi il pasto con altre persone. Fuori casa privilegia i locali che servono pasti preparati al momento.

GUIDA AD UN'ALIMENTAZIONE ECOSOSTENIBILE