

Stile di vita sano per produrne di più

RUBRICA - Diverse volte nella mia rubrica ho parlato dei benefici psicologici dell'attività fisica e questa volta vorrei entrare ancor più nello specifico, approfondendo un argomento tanto importante quanto delicato. Conoscere meglio un prezioso alleato del nostro umore può concretamente migliorare il nostro benessere. Pertanto facendo riferimento alla letteratura scientifica in campo fisiologico, cerchiamo di capire come **alimentazione corretta e attività fisica, possano aumentare i livelli di produzione dell'ormone della felicità**".

Serotonina (5-HT): è un neurotrasmettitore prodotto dai neuroni serotoninergici nel sistema nervoso centrale e nelle cellule enterocromaffini nell'apparato gastrointestinale ed è comunemente chiamato "**l'ormone della felicità**".

Isolata negli anni Trenta del secolo scorso **questa preziosissima molecola è stata al centro delle ricerche** sulle basi biochimiche della [depressione](#) che hanno portato alla **messa a punto dei farmaci antidepressivi oggi in uso**.

La serotonina è un ormone che controlla i nostri stati d'animo, regola il tono dell'umore e una serie di funzioni biologiche quali il [sonno](#), l'appetito e la sessualità ma partecipa anche all'empatia, alla creatività, all'apprendimento e alla memoria e quando non ce n'è abbastanza, vi possono essere sintomi importanti quali:

- Desiderio di mangiare alimenti ricchi di carboidrati;
- Insonnia;
- Ansia;
- Problemi cognitivi;
- Problemi digestivi;
- Fatica e spossamento;
- Cambiamenti nella libido.

Alimentazione e serotonina

Vi sono alcuni alimenti che rappresentano delle vere e proprie fonti di serotonina.

Tra di essi i più famosi sono il cacao e il cioccolato fondente, ma dobbiamo ricordare anche noci, kiwi, ananas, ciliegie, pomodori, banane e prugne. Le noci sono alimenti molto importanti. Cioccolato fondente, latte e miele (soprattutto prima di dormire), insalata, uova, formaggi freschi, carne bianca, legumi, semi oleosi/frutta a guscio, cereali integrali, banana e ananas, e tutti i cibi ricchi di vitamine del gruppo B.

Per mantenere alto il livello della serotonina è importante il triptofano, un aminoacido precursore della serotonina che ne favorisce la produzione. In particolare è presente in alcuni cibi: i cereali, i legumi e le verdure a foglia verde, uova, [latte e latticini](#), carne e salmone.

Per quanto riguarda i cibi vegetali, il triptofano è presente nei semi di soia, semi di sesamo e di girasole, cacao, [ritmo circadiano](#), patate, nei legumi, banane, riso, cereali integrali, verdure a foglia verde, noci e mandorle. un'ottima fonte di triptofano è l'alga spirulina disidratata.

Sport e serotonina: antidepressivo naturale

Con tutta probabilità, **praticare sport** è uno tra i mezzi più importanti per **produrre alti livelli di serotonina**. L'esercizio fisico e l'allenamento incrementano notevolmente la produzione di serotonina, e molti studi affermano che l'attività sportiva può fungere da vero e proprio antidepressivo naturale, perché **il movimento mette in circolo gli ormoni e procura una sensazione di benessere generalizzato**.

Soprattutto un'attività fisica aerobica svolta regolarmente magari all'aria aperta, accresce frequenza e velocità di secrezione della serotonina.

Questa sostanza interviene sulle cellule nervose della regione motoria del cervello aumentando l'efficienza muscolare. Se la serotonina è però troppo alta rallenta la trasmissione del segnale nervoso ai muscoli. Funzione che segnala al nostro corpo di fermarsi e riposarsi. Il segnale è l'affaticamento muscolare. Lo scopo è prevenire danni alle fibre muscolari, per esempio uno stiramento. Non è necessario essere atleti professionisti, per attivare la produzione di serotonina è sufficiente anche una passeggiata di mezz'ora al giorno; l'importante è che diventi una **pratica costante e quotidiana**. Anche i trattamenti massoterapici rilasciano quantitativi elevati di serotonina, migliorando l'ossigenazione sanguigna e contrastando il rilascio di cortisolo (ormone responsabile dello stress).

Cosa fare se si hanno bassi livelli di serotonina

- Fare sport in modo ludico e ricreativo, non come imposizione;
- Mangiare alimenti ricchi di proteine (contengono triptofano);
- Mangiare alimenti ricchi di carboidrati come verdure, frutta secca, legumi e cereali integrali (il cervello richiede zuccheri per sintetizzare il triptofano);
- Non mangiare alimenti ricchi di grassi saturi e zuccheri semplici;
- Mangiare alimenti ricchi di Omega 3 per un corretto funzionamento del cervello;
- Limitare il consumo di caffeina;

- Non trascurare il sonno;
- Mangiare alimenti ricchi di vitamina B, specialmente la vitamina B6 (aiuta lo sviluppo e la funzione di serotonina nel cervello);
- Passare del tempo all'aria libera godendo a pieno della luce del sole;
- Praticare discipline come: la meditazione, lo yoga o la mindfulness.

La salute è condizionata da diversi fattori che esulano dalla nostra volontà, ma può essere rafforzata da piccole strategie dipendenti esclusivamente dalle nostre intenzioni.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buoizzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

ARTICOLI PRECEDENTI

2019

21 Dicembre - [**Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali**](#)

21 Novembre - [**Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo**](#)

14 Ottobre - [**Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta**](#)

10 Settembre - [**Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre**](#)

2 agosto - [**Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute**](#)

7 Luglio - [**Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo**](#)

7 giugno - [**Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei**](#)

5 maggio - [**Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è**](#)

28 marzo - [**Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta**](#)

22 febbraio - [**Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute**](#)

23 gennaio - [**Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso**](#)

2018

21 dicembre - [**Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...**](#)

23 novembre - [**Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli**](#)