

RUBRICA - Domanda ricorrente: perché con il freddo aumenta la fame e la voglia di dolci? Capita a tutti ed è normale, non sentitevi strani: il nostro corpo necessita di un maggior dispendio energetico per regolarizzare la temperatura corporea e riequilibrarsi con il cambio di stagione. Questo fenomeno colpisce maggiormente le donne nel mese di ottobre e che spesso poi peggiora a novembre con il calo brusco delle temperature.

Ma non è solo una questione di temperature, vi è una spiegazione scientifica. Il cambio di stagione comporta una riduzione delle ore di sole, le giornate sono più corte e cupe, e ciò genera apatia e tristezza. Capita spesso di avvertire una **fame costante di dolci, di essere di malumore, di avere un sonno alterato, sentirsi depressi, soffrire di stipsi, di essere apatici con il partner ed con la famiglia.**

Le persone che si rispecchiano in questo sono colpite da un fenomeno poco conosciuto e molto sottovalutato, detto "**disturbo affettivo stagionale**", dall'acronimo inglese **SAD (Seasonal Affective Disorder)**, che colpisce il **20% della popolazione.**

Alla base del **SAD** vi è una alterazione del metabolismo della serotonina.

La serotonina- chiamato anche "l'ormone del benessere e buonumore"- è un neurotrasmettitore prodotto dal cervello a partire dall'amminoacido triptofano; la serotonina è il precursore della melatonina e quindi regola i ritmi circadiani sonno-veglia. Inoltre, gioca un ruolo fondamentale nel controllo dell'appetito, del comportamento alimentare e nella regolazione del senso di sazietà.

In autunno si assiste ad una riduzione dei livelli di serotonina: col diminuire delle ore di luce, **diminuiscono anche i livelli di serotonina**, mentre aumentano quelli di **melatonina. Il cervello è impegnato a produrre l'ormone per il riposo poiché capta il buio.**

Le conseguenze? Un'eccessiva sintesi di melatonina durante l'autunno e l'inverno che portano aumento dell'appetito e sonnolenza. L'alimentazione e una dieta funzionale sono fondamentali per evitare di peggiorare la SAD e soprattutto evitare di ingrassare.

Cosa portare in tavola in autunno?

Bisogna portare in tavola cibi ricchi in triptofano, quindi via libera ai cereali, ai legumi, al pesce, alla carne bianca, alle uova - sempre da galline felici- aiutano a sostenere la produzione di serotonina e di melatonina.

Bisogna però fare attenzione alle combinazioni alimentari: non tutti i cibi che contengono triptofano generano automaticamente serotonina; infatti la combinazione vincente è: cibo X + carboidrato complesso (non zuccheri semplici) + ferro + vitamine del gruppo B.

Nel dettaglio:

- cereali integrali: avena, riso integrale, grano saraceno, farro e orzo decorticati
- uova da gallin felici
- pollo e tacchino meglio se bio
- latte, yogurt, parmigiano (non contiene lattosio naturalmente), ricotta
- legumi come ceci, soia, fagioli e lenticchie
- pesce azzurro, salmone, sgombro, sardine, orate e branzini, alici e tutto il pesce azzurro in generale
- verdure: broccoli, spinaci e tutte quelle a foglia verde
- frutta: banane, kiwi, datteri e frutti rossi/arancioni, mirtilli
- cioccolato fondente e cacao amaro
- noci e semi oleosi (lino, sesamo, girasole e zucca)
- olio evo e avocado

Ricetta furba e funzionale per un momento di coccola

Mousse cioccolato fondente e avocado.

Far sciogliere a bagnomaria 100 g di cioccolato fondente 85%, frullare nel frattempo due avocado maturi e incorporare poi il cioccolato fuso. Riponete in frigorifero per 2 ore, decorate con scaglie di mandorle e servite.

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista & Tecnologa Alimentare

Mobile: 347 2379913

Email: manumapelli@gmail.com

Pec: manuela.mapelli.nutrizionista@pec.it

www.manuelamapellinutrizionista.it

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

ARTICOLI PRECEDENTI

15 Giugno - [La Salute Vien Mangiando. Consigli utili per sconfiggere gambe stanche, gonfie, pensati](#)

26 Maggio - [La Salute vien Mangiando. Il paradosso: patate? Meglio fritte che lesse](#)

24 Aprile - [La Salute vien Mangiando. Mangi di notte? Ecco come evitare... di ingrassare](#)

3 Marzo - [La Salute vien Mangiando. Perché non dimagrisco?](#)

2020

6 Giugno - [La Salute vien Mangiando. Come eliminare la classica pancetta addominale](#)

3 Maggio - [La Salute Vien Mangiando. Un appetito sano anche in quarantena](#)

27 Febbraio - [La Salute Vien Mangiando. Virus? Prevenire è meglio che curare](#)

08 Gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Mangiato troppo? Un aiuto per disintossicare il corpo](#)

2019

2 Ottobre - [La salute vien mangiando, Giovani con la giusta alimentazione](#)

14 maggio - [La salute vien mangiando. Fame nervosa... addio!](#)

11 marzo - [La Salute Vien Mangiando. Sono un po' giù? Cibo aiutami tu...](#)

2018

11 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. A Natale... non voglio ingrassare](#)

2 ottobre - [La Salute Vien Mangiando. L'Autunno a tavola](#)

5 settembre - [La salute vien mangiando. Cosa mangiare al rientro in città?](#)

27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)

26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)

23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

2017

18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)

12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)

5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)

22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)

10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)

1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)

11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

2016

22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)

5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)

13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)

24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)

25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)

18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)

16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)

15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)

12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)

2015

- 21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)
- 21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)
- 2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)
- 24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)
- 20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)
- 18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)
- 16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)
- 17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)
- 2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)
- 11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)
- 9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)

2014

- 20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)
- 20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)
- 6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)
- 23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)
- 6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)
- 19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)

- 2 settembre - [Perché è sbagliato saltare i pasti?](#)
- 25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)
- 19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)
- 2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)
- 26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)
- 13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)
- 28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)
- 15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)
- 5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)
- 24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)
- 17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)
- 9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)
- 20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)
- 12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)
- 5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)
- 19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)
- 14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)
- 5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)
- 31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)
- 22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)
- 8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

2013

- 19 dicembre - [**Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg**](#)
- 11 dicembre - [**Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte**](#)
- 4 dicembre - [**Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte**](#)
- 26 novembre - - [**Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta**](#)
- 20 novembre - [**Benefici e virtù della pasta**](#)
- 13 novembre - [**La dieta con un sapore in più: le spezie**](#)
- 6 novembre - [**Digeriamo bene le verdure**](#)
- 29 ottobre - [**La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte**](#)
- 22 ottobre - [**Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?**](#)
- 14 ottobre - [**La dieta per prevenire i malanni di stagione**](#)
- 9 ottobre - [**Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità**](#)
- 8 ottobre - [**“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli**](#)