

RUBRICA - Stanchezza, apatia, sonnolenza... fatica ad alzarsi alla mattina, capita a tutti di attraversare questi momenti di malavoglia e spossatezza generale.

Niente panico e nessuna preoccupazione, possiamo intervenire con la giusta alimentazione, in particolare modo, introdurre degli spuntini sani, buoni e funzionali che ci possono sostenere, senza sensi di colpa e problemi con la bilancia.

Erroneamente, dopo una giornata NO ci si consola con i cosiddetti **“comfort food” ovvero i “cibi che ci fa stare bene”**, che ci rendono felici e ci appagano; spesso, l'errore che si fa è quello di concedersi qualsiasi cibo con il risvolto negativo, in seguito, dei sensi di colpa per il peccato commesso.

Ci sono, in verità, dei cibi che possono “coccolare” senza sensi di colpa, ovvero:

**CIOCCOLATO FONDENTE:** cibo coccola d'eccellenza, una miniera di antiossidanti, sali minerali e sostanze energizzanti; in particolare, la teobromina, è una sostanza che aiuta a combattere la stanchezza fisica e mentale e, la serotonina, aiuta a stimolare il buonumore. Non bisogna esagerare con le quantità, quindi 1-2 quadratini di cioccolato fondente al giorno, meglio a metà mattina o a merenda oppure prima dell'attività fisica.

**CAFFE':** bevanda che ci accompagna da sempre, fin dalle prime ore del mattino; carburante d'eccellenza grazie alla caffeina, un potente energizzante naturale. Stimola la secrezione biliare e la digestione (“il caffè dopo pasto”), gode di proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. La dose è importante: 2-3 tazzine al giorno hanno effetti positivi sulla nostra salute, oltre si rischia agitazione, irrequietezza e possibili problematiche gastriche.

**FRUTTA SECCA:** ottimi spezzavate, noci, mandorle, pistacchi e nocciole, sono un mix di vitamine, sali minerali, fonti vegetali di proteine e acidi grassi polinsaturi- omega 3, che aiutano a prevenire patologie cardiovascolari. I minerali in essi contenuti, magnesio, ferro, zinco, manganese e rame, aiutano e contribuiscono al buon funzionamento del sistema nervoso e fungono come preziosi antiossidanti. La dose è fondamentale, non oltrepassare i 30 g al giorno, in quanto molto calorica.

**YOGURT:** troppe varietà al supermercato e spesso si finisce con il comprare quello più goloso a discapito del sano; lo yogurt, bianco naturale intero, è un ottimo alimento bilanciato, perché ricco di proteine, zuccheri, sali minerali come il calcio e pochi grassi. Molto importante è la sua azione a livello della flora batterica intestinale, infatti è naturalmente ricco di fermenti lattici, utili al suo mantenimento, garantendone regolarità e benessere. Può essere un'ottima merenda accompagnato con della frutta fresca e la base

per ottimi dessert, sani, buoni e light.

**PAPAYA E MANGO:** la frutta esotica, colorata e deliziosa, è un concentrato di vitamine e antiossidanti ed uno spezza fame gustoso e ipocalorico. E' molto utile per la regolarità intestinale ed è benefica per mantenere bassi i livelli di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue e la pressione arteriosa. Delizioso è il sorbetto al mango da proporre come dolce di fine pasto light.

Portare in tavola il colore, la fantasia e la genuinità, sono le prime regole per avere il buonumore e tutto questo è possibile anche grazie al cibo... in fondo, siamo ciò che mangiamo, dentro e fuori!!

### **Dottoressa Manuela Mapelli**

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

[www.manuelamapellinutrizionista.it](http://www.manuelamapellinutrizionista.it)

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

### **ARTICOLI PRECEDENTI**

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 - [Perchè 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\*\*](#)