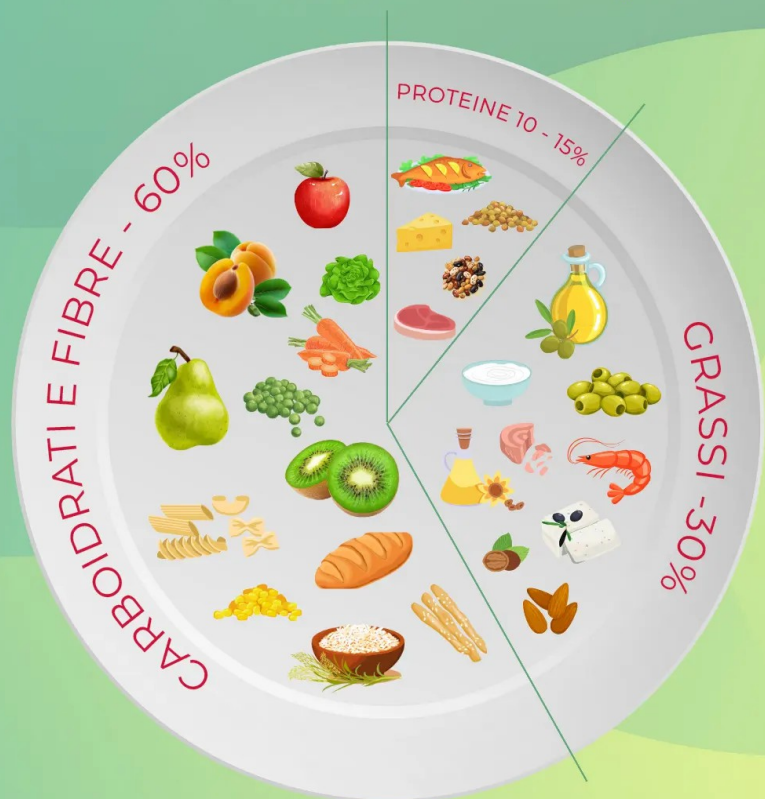


10 Dicembre: Alimentazione e stress

- Tipi di diete
- Stress e alimentazione
- I tipi di fame: fame emotiva e fame fisica – principi di mindful eating
- Stress e intestino

Diete a confronto

La Dieta Mediterranea nel piatto



Vantaggi:

Alta presenza di fibre ed alimenti vegetali garantendo basso apporto calorico a fronte di buon livello di sazietà

Alta presenza di alimenti grassi, omega 3- omega 6

Svantaggi:

Alto apporto di carboidrati con possibilità di alto livello glicemico

A volte difficile gestione fuori casa

Dieta iperproteica

Si può andare da un 30 ad un 50% di apporto proteico che sostituisce la quota di carboidrati

Vantaggi: migliore controllo del peso

Maggiore facilità al controllo dei livelli glicemici (picchi e cali glicemici)

Buono stato di sazietà

Svantaggi: ridurre eccessivamente i carboidrati favorisce un rallentamento del recupero delle forze di conseguenza una minore resistenza allo sforzo, soprattutto nella concentrazione

Soprattutto nella gestione fuori casa rischio di assunzione eccessiva di proteine animali derivate da carni con rischio di assunzione di grassi saturi (aumento dell'ipercolesterolemia, effetti intestinali)

Affaticamento epatico e renale

Dieta Chetogenica

Vantaggi

- Perdita di peso rapida (vantaggio soprattutto se in grande sovrappeso)
- Buon livello di sazietà
- Stabilizzazione della glicemia
- Potenziali benefici per il cervello: Alcuni studi suggeriscono che possa avere benefici cognitivi e ridurre il rischio di malattie neurodegenerative (nulla di confermato).

Svantaggi

- Difficoltà di mantenimento: La dieta è molto restrittiva e complessa da seguire a lungo termine, richiedendo un'attenta pianificazione.
- Effetti collaterali iniziali comuni includono mal di testa, affaticamento, nausea, costipazione, confusione e irritabilità.
- Carenze nutrizionali: carenze di fibre, vitamine e minerali come calcio, magnesio, potassio e vitamine del gruppo B
- Possibili problemi gastrointestinali: disturbi digestivi come stitichezza.
- Controindicazioni: gravidanza, allattamento, diabete di tipo 1, problemi renali, epatici, cardiaci, alcolismo e disturbi del comportamento alimentare.
- Rischio di effetto yo-yo: Senza un'educazione nutrizionale duratura, si corre il rischio di riprendere peso una volta interrotta la dieta.
- Possibile peggioramento di alcuni parametri: consumo eccessivo di grassi e proteine di scarsa qualità, soprattutto se non si mangiano frutta e verdura, può avere un impatto negativo sulla salute.

Digiuno intermittente

Il digiuno intermittente è un regime alimentare che alterna periodi di digiuno a periodi di alimentazione, non specificando cosa mangiare ma solo quando.

I metodi più diffusi: **16:8** (16 ore di digiuno e 8 ore per mangiare) oppure **5:2** (5 giorni di alimentazione normale e 2 giorni con apporto calorico ridotto).

Vantaggi: perdita di peso, migliorare la sensibilità all'insulina, favorire processi cellulari di riparazione

16:8: si digiuna per 16 ore e si mangia in una finestra di 8 ore (ad esempio, si salta la colazione, si pranza verso mezzogiorno e si cena prima delle 20:00); Dopo circa 12-16 ore di digiuno, il corpo esaurisce le riserve di glicogeno e inizia a usare i grassi come fonte di energia. L'organismo attiva anche processi cellulari di riparazione (autofagia).

5:2: si segue una normale alimentazione per 5 giorni alla settimana e si riducono drasticamente le calorie nei 2 giorni rimanenti (circa 500 per le donne e 600 per gli uomini).

Svantaggi: i ritmi di vita e lavorativi non sono tutti compatibili con le ore di digiuno; è importante non utilizzare i momenti di assunzione di cibo per assumere troppi cibi ultraprocesati o dannosi; su alcune persone si ottiene un effetto opposto di riduzione del metabolismo

Controindicazioni: bambini, adolescenti, anziani, donne in gravidanza, persone sottopeso e chi soffre di patologie o assume farmaci. In caso di attività fisica intensa, è bene ridurre l'intensità degli allenamenti durante il digiuno

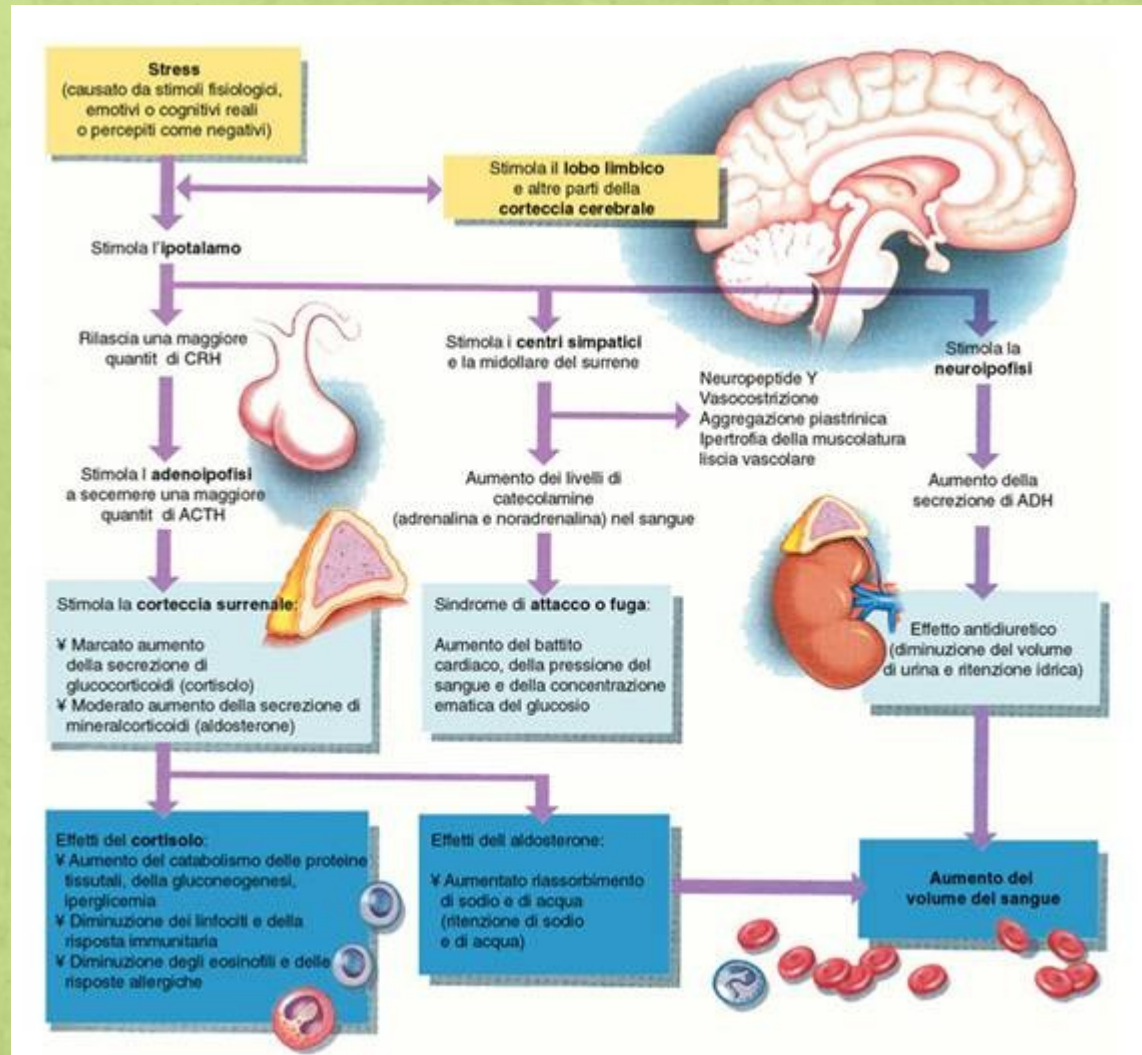
Lo stress

Lo stress è una risposta psicofisica dell'organismo ad eventi, compiti o situazioni percepiti come eccessivi o difficili, causando tensione fisica e mentale

EUSTRESS – positivo: può avere una funzione utile nel breve termine, attivando le risorse per affrontare una sfida

DISTRESS – negativo: dannoso se prolungato e eccessivo, portando a disturbi fisici ed emotivi

Biologia dello stress



Reazioni biochimiche allo stress



Il Cortisolo ovvero l'ormone dello stress

CORTISOLO: ormone della classe dei glucocorticoidi - ormoni steroidei prodotti naturalmente nella corteccia della ghiandola surrenale.

Funzione: fondamentali nella risposta dell'organismo allo stress, sia fisico che emotivo

Effetti metabolici: Essi influenzano il metabolismo, in particolare quello dei glucidi, aumentando la glicemia (livello di glucosio nel sangue).

Cortisolo e metabolismo

Il cortisolo ha un impatto significativo sul metabolismo

IN ACUTO

Regola il metabolismo di carboidrati, proteine e grassi per aiutare il corpo a gestire lo stress.

Carboidrati: stimola la produzione di glucosio nel fegato (gluconeogenesi), aumentando i livelli di zucchero nel sangue per fornire energia immediata.

Grassi: mobilita gli acidi grassi dai depositi adiposi e aumenta la sensibilità delle lipasi, fornendo un'altra fonte di energia.

IN CRONICO – ovvero l'effetto prolungato

Favorisce l'accumulo di grasso, in particolare nella zona addominale.

Metabolismo basale: Può inibire la produzione di ormoni tiroidei, rallentando potenzialmente il metabolismo basale.

In condizioni normali, questi effetti sono benefici, ma sotto stress cronico, livelli elevati e prolungati di cortisolo possono portare a problemi metabolici come l'aumento di peso e l'alterazione della sensibilità all'insulina.

Cortisolo e metabolismo

Il cortisolo ha un impatto significativo sul metabolismo

IN ACUTO

Regola il metabolismo di carboidrati, proteine e grassi per aiutare il corpo a gestire lo stress.

Carboidrati: stimola la produzione di glucosio nel fegato (gluconeogenesi), aumentando i livelli di zucchero nel sangue per fornire energia immediata.

Grassi: mobilita gli acidi grassi dai depositi adiposi e aumenta la sensibilità delle lipasi, fornendo un'altra fonte di energia.

IN CRONICO – ovvero l'effetto prolungato

Favorisce l'accumulo di grasso, in particolare nella zona addominale.

Metabolismo basale: Può inibire la produzione di ormoni tiroidei, rallentando potenzialmente il metabolismo basale.

In condizioni normali, questi effetti sono benefici, ma sotto stress cronico, livelli elevati e prolungati di cortisolo possono portare a problemi metabolici come l'aumento di peso e l'alterazione della sensibilità all'insulina.

Il cortisolo fa ingrassare?

Il cortisolo, in particolare quando i suoi livelli sono cronicamente elevati a causa dello stress persistente, può contribuire all'aumento di peso.

- *Aumento dell'appetito e desiderio di cibi specifici*, in particolare il desiderio di cibi ricchi di zuccheri e grassi (comfort food).
- *Effetti metabolici*: se i livelli di glucosio nel sangue non viene utilizzato immediatamente per l'energia, viene convertito e immagazzinato come grasso.
- *Accumulo di grasso viscerale*: "pancia da cortisolo".
- *Insulino-resistenza*: condizione che favorisce ulteriormente l'accumulo di grasso.
- *Ritenzione idrica e gonfiore*

Fame e appetito

Fame

È un bisogno fisiologico: il corpo invia segnali di carenza energetica quando necessita di nutrienti; spesso non è legata a un cibo specifico, ma al bisogno di mangiare in generale; spesso lancia degli effetti o sintomi fisici quali sensazione di vuoto allo stomaco, "brontolii" o debolezza.

È regolata da meccanismi biologici: coinvolge ormoni e circuiti nervosi nell'ipotalamo.

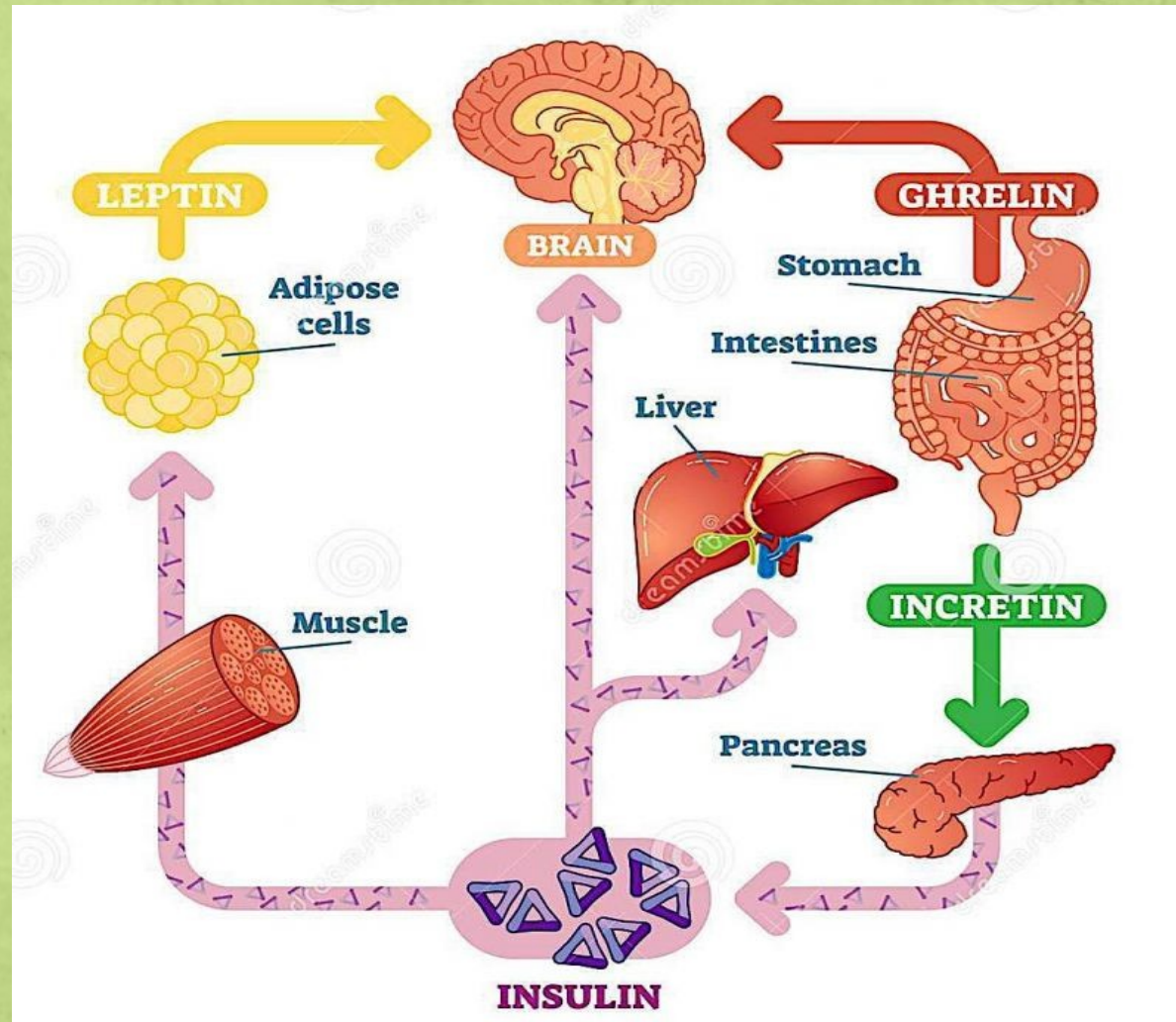
Appetito

È un desiderio specifico: è la voglia di mangiare qualcosa di particolare, spesso legato al piacere; è influenzato da fattori esterni come profumi, immagini, pubblicità, o da stati emotivi come stress, noia o tristezza.

Non è necessariamente legato a un bisogno fisico: si può avere appetito anche quando il corpo non ha bisogno di energia.

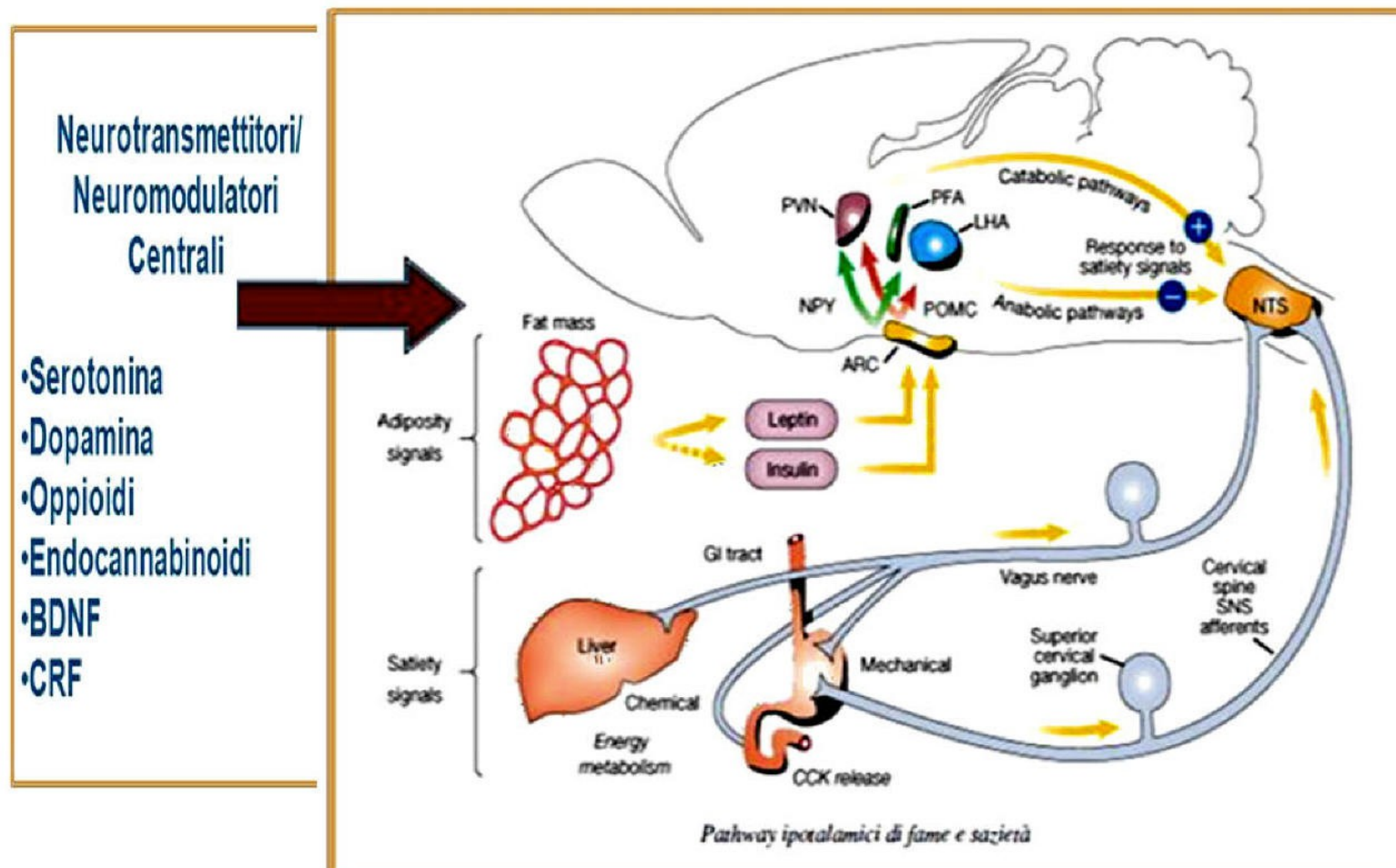
Biochimicamente è regolato dai circuiti del piacere: i neurotrasmettitori della gratificazione e ormoni

Meccanismi biochimici della fame: un affare complesso



Meccanismi biochimici della fame: un affare complesso

FAME E SAZIETA'



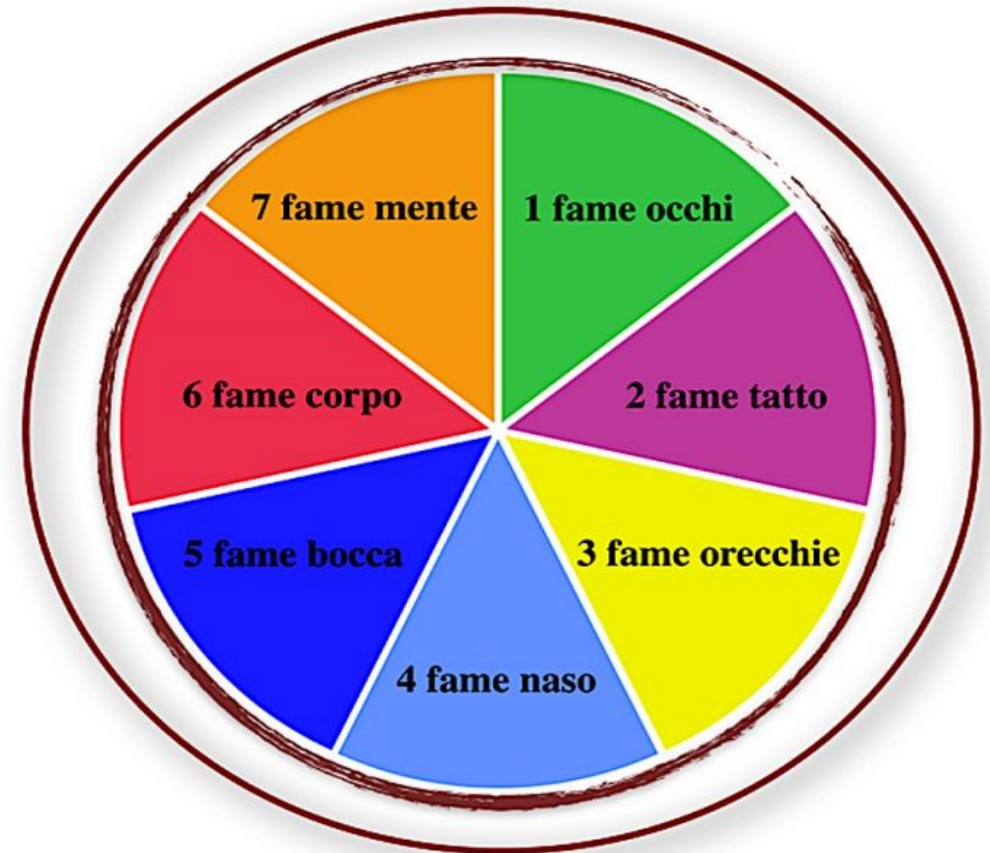
Tanti tipi di "fame"

Le persone spesso dicono che mangiano perché hanno fame, ma se chiediamo loro di descrivere come sanno di avere fame non sanno rispondere.

Ci possono essere molte ragioni per dire: "Ho fame".

L'assunzione di cibo assume una dimensione di "esperienza" che comprende sensazioni, pensieri, emozioni del corpo e della mente che si accumulano e si sperimentano nel corso della vita

Tipi di Fame Felicità Alimentare®



I tipi di fame; per un approccio più consapevole

Conoscere il tipo di fame che ti spinge può aiutarti a diventare più consapevole del tuo comportamento alimentare e degli automatismi verso il cibo.

1. Fame degli occhi

Gli occhi rappresentano un canale privilegiato attraverso cui lasciarsi sedurre da un cibo. Per esempio un cibo colorato o ben impiattato attrae, così come spesso basta la vista di un piatto accattivante perché arrivi l'acquolina in bocca.

2. La fame del naso

Ci sono profumi "irresistibili" come quello della pizza appena sfornata o l'aroma del caffè... Ed anche il sapore di un cibo comincia a formarsi a partire dal suo odore.

3. Fame delle orecchie

Ci sono suoni che stimolano curiosità e attrattiva verso il cibo, come lo "scrocchiare" di una patatina o il rumore spumeggiante di una bibita fresca versata in un bicchiere...

I tipi di fame; per un approccio più consapevole

4. Fame del tatto

La sensazione che un cibo dà al tatto, sfiorandolo con la punta delle dita o con le labbra permette di amplificare l'esperienza sensoriale implicata nell'atto del mangiare.

5. Fame della bocca

Spesso le scelte in termini di gusto sono il frutto di abitudini e convinzioni apprese, che però possono cambiare nel tempo.

6. Fame dello stomaco

Sebbene ognuno di noi abbia una capacità innata di riconoscere i segnali provenienti dallo stomaco, può accadere che essi vengano confusi con altre sensazioni che afferiscono a questo organo, come l'ansia o il nervosismo. Questo perché le emozioni hanno una componente fisiologica che spesso coinvolge questa parte del nostro corpo.

Tipi di fame

7. Fame cellulare

È la fame fisiologica, rappresenta il motivo principale per cui si mangia, ma paradossalmente non è così facile da sentire. Da piccoli eravamo in grado di riconoscere in modo intuitivo la necessità di mangiare e di cosa il corpo avesse bisogno. Col passare del tempo, però, a causa di condizionamenti esterni può succedere di perdere questa abilità.

8. Fame della mente

Tutti sviluppano nel tempo delle etichette e le applicano ai cibi (cibi sani, cibi spazzatura, cibi concessi e cibi proibiti e così via...). Queste etichette mediano il rapporto con ciò che mangi e creano relazioni ansiogene coi cibi, che spesso poi portano a desiderarli in modo spasmodico. Siamo costantemente influenzati dalle mode alimentari, dalle diete del momento o dagli ultimi articoli allarmistici in fatto di alimentazione...

9. Fame del cuore

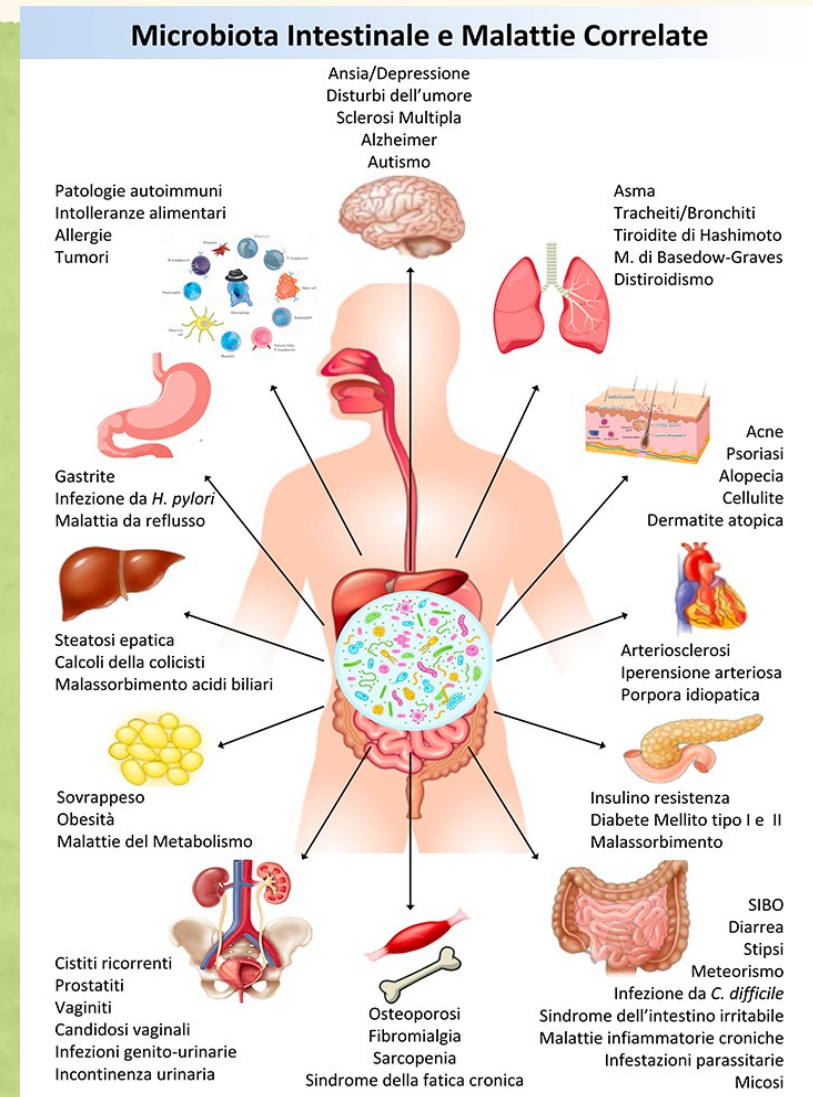
Molto spesso il tipo e la quantità di cibo che le persone scelgono è connesso alle emozioni provate. Frequentemente la fame nervosa nasconde il desiderio di essere amati o accuditi; si mangia per riempire un vuoto, ma quel vuoto non può essere soddisfatto attraverso il cibo.

Il microbiota intestinale

Il microbiota intestinale è l'insieme dei microrganismi presenti nel tubo digerente.

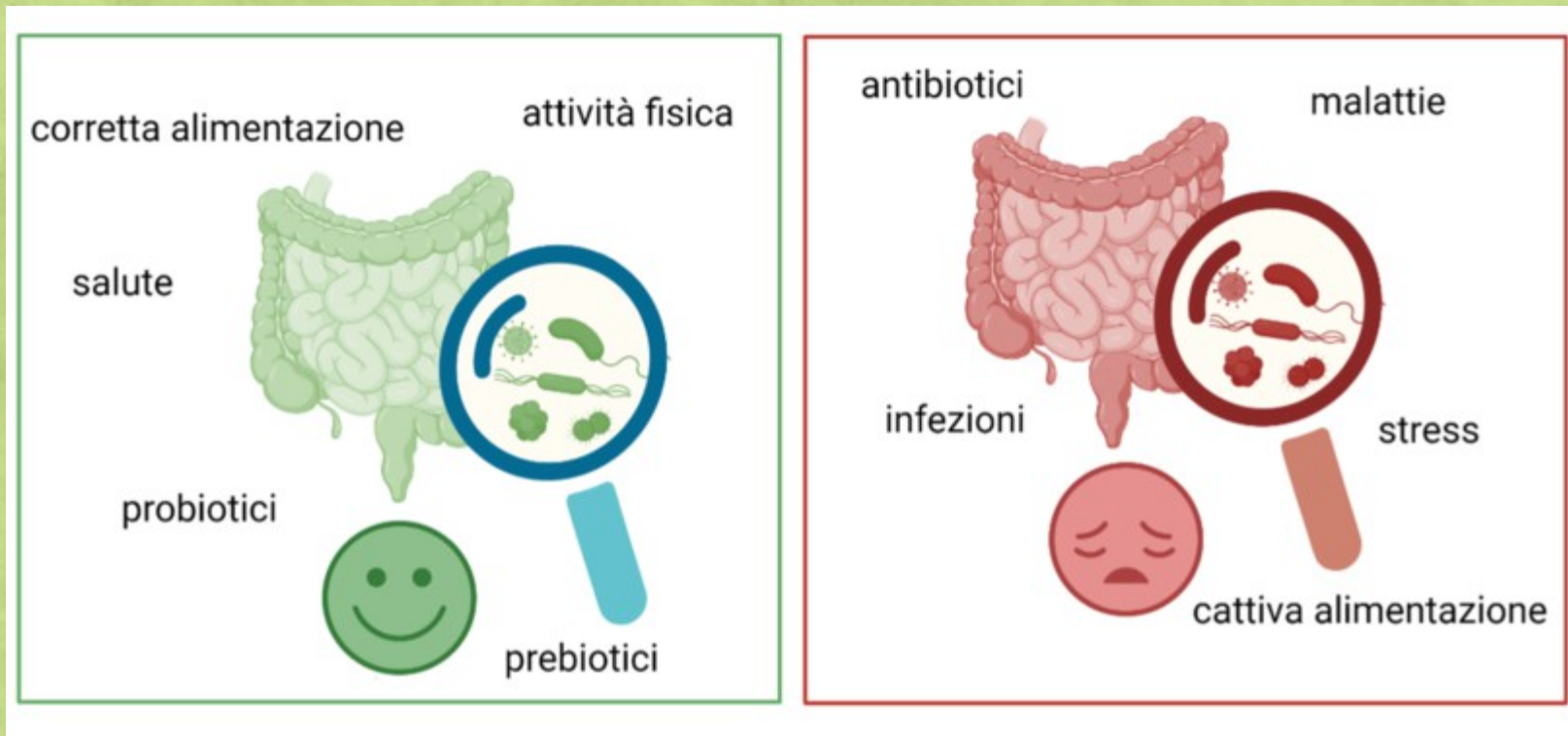
Funzioni:

- elimina le sostanze tossiche
- favorisce la digestione degli alimenti
- protegge l'apparato cardiocircolatorio
- contribuisce alla sintesi di vitamine essenziali, come ad esempio l'acido folico, le vitamine del gruppo B e la vitamina K
- Regolazione della motilità intestinale o peristalsi
- Interazione con sistema immunitario: il 70% delle cellule immunitarie si trova nell'intestino

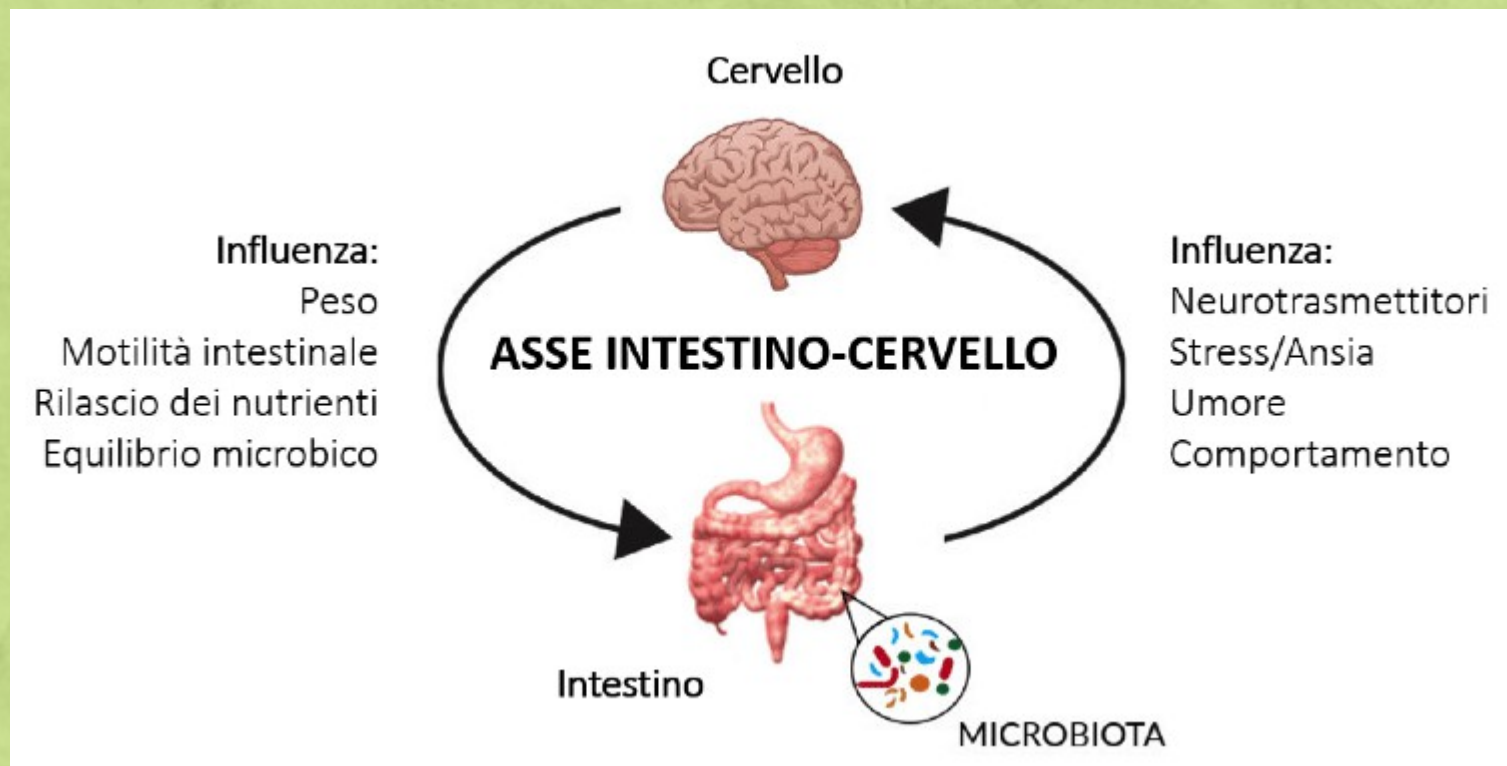


Equilibrio intestinale

Primo fattore che influenza la composizione del microbiota: età



Asse intestino e cervello



Stress e intestino

Lo stress impatta profondamente sull'intestino attraverso l'asse intestino-cervello, causando disturbi come diarrea, stipsi, gonfiore e dolori addominali, alterando motilità, microbiota e permeabilità intestinale. Gli ormoni dello stress (come l'adrenalina) rallentano o accelerano il transito intestinale e influenzano la flora batterica, creando un circolo vizioso con ansia e disturbi.

Asse cervello-intestino: cervello e intestino comunicano costantemente; lo stress attiva un "allarme" che modifica le funzioni intestinali.

Alterazione della motilità

Alterazioni del microbiota intestinale

Permeabilità intestinale

Produzione di serotonina

Sintomi:

Dissenteria, stipsi, gonfiore, dolori addominali, ritenzione idrica, malassorbimenti, ansia, umore deflesso – circolo vizioso

Prebiotici e probiotici

PROBIOTICI VS PREBIOTICI

PROBIOTICI



Sono microrganismi vivi (batteri "buoni" e lieviti) che, se assunti in quantità adeguate, integrano e rinforzano la popolazione batterica benefica già presente nel tuo intestino.

PREBIOTICI



Sono sostanze non digeribili (principalmente fibre alimentari) che forniscono nutrimento selettivo ai batteri benefici nel tuo intestino, stimolandone la crescita e l'attività.

LA RELAZIONE FRA INTESTINO E SONNO



Stile di vita, alimentazione equilibrata e attività fisica aumentano la produzione di **serotonina**

La serotonina stimola la produzione di melatonina che favorisce il sonno e regola **il ritmo sonno-veglia**



Lo **squilibrio** del microbiota diminuisce la produzione di serotonina e **melatonina** favorendo **insonnia**

La **mancaza di sonno** e di serotonina influisce in maniera negativa anche sul tuo **umore**