

STANCHEZZA | COSA MANGIARE PER COMBATTERLA



Category: [X115](#)

Tags: [Dieta e Bellezza](#), [Stanchezza](#)

Generalità

I tanti impegni quotidiani, i ritmi frenetici sui luoghi di lavoro e le numerose insidie che la vita propone tendono a prosciugare i livelli di energia fisica e mentale.

La stanchezza che ne deriva può rendere ancora più difficile affrontare tutti questi ostacoli con positività e determinazione.

Per questo motivo, molte persone sono alla ricerca di un **aiuto per aumentare i propri livelli di energia**.

Nel nostro precedente articolo abbiamo parlato dei [migliori integratori per combattere la stanchezza](#). Oggi, invece, ci concentreremo su **cosa mangiare (e cosa evitare) per sconfiggere la stanchezza** e sentirsi più energici.

Cosa NON Mangiare

Stanchezza Post Prandiale

Le persone spesso si sentono stanche dopo aver mangiato.

Il più delle volte si tratta di una risposta fisiologica, quindi perfettamente normale e non c'è nulla di cui preoccuparsi. Tuttavia, scelte alimentari scorrette possono accentuarla.

Maggiore concentrazione di sangue nel tratto digerente

Il flusso sanguigno nel tratto digerente aumenta gradualmente e in modo marcato dopo un pasto, in misura proporzionale alla quantità di cibo ingerito. Raggiunge il suo massimo dopo 20-40 minuti e dura 1,5-2 ore ¹.

La conseguente riduzione del flusso di sangue ad altri distretti può determinare una sensazione di stanchezza.

Per attenuare la stanchezza post-prandiale, è quindi opportuno evitare gli eccessi di cibo, preferendo pasti piccoli e frequenti.

Picco Glicemico

Un pasto ricco di carboidrati ad alto indice glicemico determina un aumento veloce e imponente della glicemia.

A sua volta, la glicemia elevata determina un **forte rilascio di insulina**, che induce l'ingresso di glucosio nelle cellule provocando un brusco calo dei valori glicemici.

Quando il glucosio nel sangue scende troppo, l'individuo tende a sperimentare stanchezza, letargia e irritazione (si parla, in questi casi, di **ipoglicemia reattiva**).

Inoltre, l'iperglicemia sembra sopprimere il rilascio di orexina, un ormone che controlla la veglia ².

Una dieta ad alto carico glicemico (ricca di carboidrati) è stata associata a sintomi di depressione più elevati, disturbi dell'umore e maggiore affaticamento rispetto a una dieta a basso carico glicemico, soprattutto negli adulti in sovrappeso / obesi ³

In uno studio, i bambini che hanno mangiato snack ricchi di carboidrati raffinati prima di una partita di calcio hanno riportato maggiore stanchezza rispetto ai bambini che avevano consumato uno spuntino a base di burro di arachidi ⁴.

Per attenuare la sensazione di stanchezza post-prandiale, è quindi opportuno sostituire gli zuccheri e i prodotti raffinati con carboidrati più ricchi di fibre, come quelli dei cereali integrali (senza comunque esagerare con le porzioni).

Infiammazione e Ipersensibilità alimentari

Le persone che hanno problemi di allergie, ipersensibilità alimentari o alterata permeabilità intestinale, possono andare in contro a reazioni infiammatorie significative dopo aver mangiato.

Al pari degli zuccheri, alcune citochine infiammatorie come TNF α e IL-1 β sembrano sopprimere l'orexina (l'ormone che promuove la veglia) ⁵.

La ricerca suggerisce che la stanchezza è più comune e maggiormente debilitante nelle persone con ipersensibilità o intolleranze alimentari e sindrome dell'intestino irritabile ^{6,7}.

Le intolleranze alimentari, d'altro canto, tendono ad esitare in problemi digestivi come gonfiore o diarrea, spesso associati a mal di testa, "mente annebbiata", dolore muscolare e spossatezza.

Le sensibilità e le intolleranze alimentari più comuni includono quelle a glutine, lattosio e latticini, uova, soia e mais.

Individuare eventuali condizioni di ipersensibilità e intolleranza alimentare, per poi escludere dalla dieta gli alimenti coinvolti, può aiutare a ridurre la stanchezza.

Digiuno prolungato

Brevi e occasionali periodi di digiuno possono avere vari benefici per la salute, che includono un miglior controllo della glicemia e del peso corporeo, un effetto cardioprotettivo e antinfiammatorio, e un aumento della longevità e della salute generale ^{8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17}.

A breve termine, gli effetti collaterali più comuni del digiuno comprendono fame, stanchezza, irritabilità, difficoltà a concentrarsi, debolezza e ipotensione ortostatica.

Questi effetti derivano soprattutto dalla riduzione della glicemia. Quando lo zucchero nel sangue scende troppo (**ipoglicemia**), le cellule, in particolare quelle del cervello, entrano in uno stato di sofferenza.

Evitare periodi di digiuno prolungato o diete troppo drastiche e improvvise, può aiutare a prevenire la stanchezza. Se si vogliono sfruttare i potenziali benefici del digiuno intermittente, meglio sfruttare le ore notturne, ad esempio saltando la cena e riprendendo il consumo di cibo a colazione.

Abuso di Caffaina

La caffeina viene tipicamente assunta per le sue proprietà energetiche sotto forma di caffè, tè, bevande al cacao, bevande energetiche e integratori (guaranà, mate) ¹⁸.

Un'assunzione di caffeina da bassa a moderata (40-300 mg) aumenta la vigilanza e l'attenzione, e riduce il tempo di reazione, aiutando le persone affaticate che lamentano spossatezza ^{19, 20, 21}.

Astenersi dalla caffeina almeno 7 giorni prima dell'assunzione dà la maggiore possibilità di apprezzarne l'effetto pro-energetico ²².

Tuttavia, l'abuso di caffeina aumenta irritabilità, nervosismo e irrequietezza; inoltre, crea una sorta di dipendenza, provocando una sensazione di stanchezza e malessere legata all'astensione.

Il consumo occasionale di caffè può aumentare i livelli di energia e combattere la stanchezza. Tuttavia, l'abitudine al consumo e soprattutto l'abuso creano assuefazione e possono alimentare la stanchezza nei periodi di astinenza.

Abuso di Alcool

L'alcol può peggiorare la stanchezza dopo i pasti.

L'alcolismo, inoltre, si associa tipicamente a svariate carenze nutrizionali, che possono ulteriormente accentuare la stanchezza.

Bere alcol prima, durante e dopo i pasti intensifica la sonnolenza diurna e peggiora la qualità del sonno notturno ²³.

Cosa Mangiare

Per combattere la stanchezza, non basta mangiare alimenti ricchi di calorie; servono, infatti, alimenti che siano anche ricchi di nutrienti.

I cosiddetti junk food (cibo da fastfood, bevande zuccherate, caramelle, snack dolci tipo merendine ecc.) sono molto ricchi di calorie, ma estremamente poveri di micronutrienti (vitamine, sali minerali).

Per il tuo benessere, ti consigliamo il nostro miglior integratore multivitaminico: Vitamina C Suprema[®]. **Formula energetica e ricostituente**, con sambuco, zenzero, echinacea e una formula multivitaminica-multiminerale a elevata disponibilità.



Vitamina C Suprema[®] | Multivitaminico - Energia e Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea
Contro stanchezza e affaticamento | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero, Bioflavonoidi

Acqua

Una corretta idratazione è importante per un'ottimale efficacia psico-fisica.

Gli studi hanno dimostrato che livelli di disidratazione di circa l'1% possono ridurre significativamente l'umore, ridurre le capacità di concentrazione e causare mal di testa ^{24, 25, 26, 27}.

Uno studio ha esaminato gli adulti che hanno assunto meno di 1,2 litri di acqua al giorno. Quando aumentavano la loro assunzione di acqua a 2,5 litri al giorno, erano più felici, avevano più energia e si sentivano più calmi ²⁸.

Cereali Integrali

La scelta di consumare cereali integrali permette di assumere molti dei nutrienti contenuti nel chicco intero, favorendo il mantenimento dello stato di salute e benessere.

Anche se nell'immediato non esiste una grossa differenza sull'impatto glicemico tra un prodotto raffinato e la sua controparte integrale, sul lungo periodo si assiste a un **effetto positivo su glicemia e parametri correlati**.

In parte, questo è dovuto al fatto che i cereali integrali ricchi di fibre e micronutrienti possono **aiutare nel controllo del peso** e prevenire l'obesità.

Occorre anche considerare che i cereali integrali sono un'ottima fonte di magnesio, un minerale che aiuta l'organismo a metabolizzare i carboidrati (quindi a produrre energia) e che è legato alla sensibilità all'insulina ²⁹.

Un migliore controllo della glicemia e del peso corporeo si traduce a sua volta in maggiori livelli di energia e vitalità.

Diversi studi hanno scoperto che ridurre al minimo lo zucchero e i carboidrati raffinati durante i pasti e gli spuntini porta in genere a maggiori livelli di energia e vitalità ^{30, 31, 32}.

Avena

L'avena è una fonte di carboidrati a lenta digestione; per questo, è in grado di fornire energia a lungo termine senza causare picchi glicemici e insulinici.

Risulta anche particolarmente **ricca di fibre** solubili (soprattutto di beta-gluconi) ed è una **buona fonte di proteine e molte vitamine, minerali e antiossidanti**.

Questo significa che mangiare prodotti a base di avena a colazione permette un rilascio di energia durante la giornata, aiutando a mangiare meno e a sentirsi più energici.

L'avena è fortemente saziante. Il porridge di avena è in assoluto tra gli alimenti con il maggior potere saziante, che è stato calcolato essere più di due volte superiore rispetto al pane bianco ³³.

Frutta e Verdura

Frutta e verdura sono ricche di molti micronutrienti necessari per trasformare il cibo in energia e che partecipano a migliaia di reazioni chimiche nel nostro organismo.

Ad esempio un'arancia grande può soddisfare il 163% del fabbisogno quotidiano di vitamina C ³⁴.

Una banana media fornisce il 12% del fabbisogno quotidiano di potassio, un minerale che aiuta a regolare l'attività di nervi, muscoli e cuore ³⁵.

Una piccola mela contiene solo 77 calorie, ma fornisce quasi 4 grammi di fibre alimentari (come la pectina), che rappresentano fino al 16% della quantità necessaria in una giornata ³⁶.

Le verdure a foglia verde scuro sono un'ottima fonte di nutrienti tra cui folati, zinco, calcio, ferro, magnesio, vitamina C e fibre. Hanno inoltre il potenziale per ridurre il rischio di malattie croniche tra cui malattie cardiache e diabete di tipo 2 ^{37, 38}.

Cerca di incorporare 5 porzioni di frutta e verdura nella tua dieta quotidiana, meglio se di diverso colore.

Frutta Secca Oleosa

La frutta secca oleosa possiede qualità nutrizionali molto interessanti.

Si tratta infatti di un cibo particolarmente ricco di nutrienti, come grassi insaturi, proteine vegetali di alta qualità, fibre, minerali, tocoferoli, fitosteroli e composti fenolici.

Nonostante sia ricchissima di calorie, gli studi dimostrano che non provoca aumenti di peso e migliora la salute metabolica; questo riduce il rischio di obesità, ipertensione, diabete mellito e malattie cardiovascolari ³⁹.

Noci e semi sono ricchi di fibre e grassi salutari. Possono ridurre il rischio di malattie cardiache e favorire la perdita di peso ^{40, 41, 42}.

La frutta secca disidratata, come i datteri e le albicocche secche, è invece ricca in zuccheri, acidi organici, fibre e minerali; possiede pertanto proprietà energizzanti e ricostituenti, utili per gli sportivi, e un'azione blandamente lassativa.

Peperoncino

La capsaicina del peperoncino, oltre ad essere responsabile della sua piccantezza, induce una stimolazione beta-adrenergica.

In questo modo dà una temporanea sferzata di energia all'organismo, in maniera simile alla caffeina.

È stato dimostrato che mangiare 10 grammi di peperoncino rosso aumenta il tasso metabolico per 30 minuti dopo un pasto ^{43, 44}.

Carne Rossa

La carne rossa è un eccellente fonte di ferro.

La carenza di ferro è una delle carenze nutritive più comuni, che colpisce oltre il 25% delle persone a livello mondiale ^{45, 46}.

Tale carenza provoca una forma di anemia, detta **anemia sideropenica**, caratterizzata da stanchezza, pelle pallida, fiato corto e vertigini.

La carenza di ferro colpisce più frequentemente i bambini, le giovani donne in età fertile, le donne incinte, i donatori di sangue frequenti, i vegani e le persone con determinate condizioni mediche ^{47, 48, 49, 50}.

Sebbene venga troppo spesso ingiustamente demonizzata, la carne rossa costituisce una fonte primaria di alcuni nutrienti e micronutrienti che negli alimenti vegetali risultano assenti (**vitamina B12**), o comunque poco rappresentati (**zinco, selenio, niacina e riboflavina**) o scarsamente disponibili (**ferro**).

La carne rappresenta anche una ricca fonte di importanti nutrienti, come la **creatina**, la **taurina**, la **glutammina** e la **carnosina**, che influenzano positivamente la funzione muscolare e cerebrale, e aiutano ad aumentare i livelli di energia.

È inoltre ricca di glutathione, una molecola detossinante coinvolta in numerosi processi protettivi, inclusa la neutralizzazione dei radicali liberi e la promozione della rigenerazione tissutale ^{51, 52}.

Nella dieta, è meglio preferire tagli di carne rossa magri (o comunque relativamente magri), limitando invece al massimo le carni lavorate, trasformate o cotte ad alte temperature (come hot dog, wurstel, prosciutto, salumi, insaccati, carne in scatola, carne secca, carne affumicata) ^{53, 54, 55, 56}.

Uova

Mangiare cibi ipercalorici altamente trasformati rilascia enormi quantità di dopamina, influenzando direttamente i recettori del piacere nel cervello ^{57, 58, 59}.

Questo può dare origine a una vera e propria **dipendenza da cibo**, che coinvolge gli stessi neurotrasmettitori e molti sintomi associati alle tossicodipendenze ⁶⁰.

L'individuo, pertanto, ricerca avidamente zuccheri per migliorare l'umore e combattere la stanchezza e la depressione associate all'astinenza.

Una revisione di 52 studi ha rilevato che gli alimenti maggiormente associati a sintomi di dipendenza erano altamente elaborati e contenevano elevate quantità di grassi e carboidrati raffinati, come lo zucchero ⁶¹.

Le **uova** sono alimenti ricchi di proteine e grassi, ma soprattutto sono **alimenti molto sazianti**.

In uno studio, gli uomini che mangiavano uova a colazione hanno assunto fino a 470 calorie in meno a pranzo e cena a buffet, rispetto a quando consumavano una colazione a base di cereali o croissant ⁶².

In uno studio, 30 donne in sovrappeso od obese hanno consumato una colazione a base di uova o bagel (entrambe le colazioni avevano la stessa quantità di calorie). Le donne che avevano consumato uova si sentivano più sazie e mangiavano meno cibo per il resto della giornata e le successive 36 ore ⁶³.

Le uova possono quindi aiutare le persone con una "dipendenza dagli zuccheri" a proteggersi da abbuffate e spuntini malsani.

Pesce Grasso

Il pesce grasso contiene una varietà di sostanze nutritive, importanti per la salute e i livelli di

energia.

Innanzitutto è una ricca fonte di **EPA e DHA**, che sono scarsamente rappresentati nella dieta. Questi grassi omega-3 aiutano a proteggere da malattie cardiache, cancro e altri problemi di salute.

È stato dimostrato che gli acidi grassi omega-3 riducono l'infiammazione, che è una causa comune di affaticamento ⁶⁶.

In effetti, alcuni studi hanno stabilito che l'assunzione di integratori di omega-3 potrebbe ridurre l'affaticamento, specialmente nei malati di cancro e in quelli che si stanno riprendendo dal cancro ⁶⁷.

Il pesce grasso è anche una delle poche fonti di vitamina D, che è importante per l'immunità e la salute delle ossa; inoltre, questa vitamina contribuisce al mantenimento delle funzioni muscolari.

Livelli molto bassi di vitamina D possono causare affaticamento, con un effetto negativo sulla qualità della vita ^{68, 69}. Uno studio, ad esempio, ha rilevato che le donne con livelli ematici di 25OHD inferiori a 30 ng/ml avevano maggiori probabilità di lamentarsi di affaticamento rispetto a quelle con livelli ematici superiori ⁷⁰.

Come la carne, il pesce è anche un'**ottima fonte di ferro e vitamina B12**.

La vitamina B12 lavora in sinergia con l'acido folico nella sintesi dei globuli rossi. Livelli ottimali di globuli rossi possono ridurre l'affaticamento e aumentare l'energia ⁷¹.

Il pesce di mare è anche un'ottima fonte di **iodio e selenio**, minerali importanti per la buona **funzionalità della tiroide**. Quando questa ghiandola funziona poco (ipotiroidismo), la stanchezza è uno dei sintomi cardine.

Tè verde e Tè Nero

Il tè (soprattutto quello nero) è una ricca fonte di caffeina.

Il tè è anche una **fonte di teanina**, che aiuta a bilanciare gli effetti stimolanti della caffeina favorendo il rilassamento.

Uno studio del 2013 ha rilevato che un'assunzione moderata di teanina e caffeina (circa 97 mg e 40 mg) ha aiutato un gruppo di giovani adulti a concentrarsi meglio durante compiti impegnativi ⁷².

In diversi altri studi, la combinazione di caffeina e L-teanina ha dimostrato di migliorare la memoria e il tempo di reazione, oltre a diminuire la stanchezza e l'affaticamento mentale ^{73, 74, 75}.

I vari tè (soprattutto quello verde e quello bianco) sono anche ricchissimi di antiossidanti (catechine, teaflavine e tearubigine).

L'epigallocatechina gallato è probabilmente ciò che conferisce al tè verde la capacità di proteggere dalle malattie croniche tra cui malattie cardiache, diabete e cancro ^{76, 77}.

Cioccolato Fondente

Cosa mangiare contro la stanchezza? Per terminare in dolcezza segnaliamo il cioccolato.

Meglio non essere troppo melliflui, comunque, dato che il cioccolato che fa bene alla salute è quello amaro, cioè ad alto contenuto di cacao (fondente).

Il cioccolato fondente è ricco di ferro, magnesio, fosforo, potassio, zinco e vitamina B6. Ma soprattutto è una fonte ricchissima di antiossidanti, in particolare di flavanoli.

Il cacao ricco di flavanoli **migliora il livello di ossido nitrico nel sangue**, che rilassa e dilata le arterie e i vasi sanguigni, e migliora il flusso ematico ^{78, 79}. Un maggior apporto di sangue, ossigeno e nutrienti può pertanto aiutare a combattere la sensazione di stanchezza ⁸⁰.

Il cioccolato fondente può anche esercitare alcuni **effetti positivi sull'umore e sui sintomi della depressione**, riducendo i livelli di stress e favorendo la calma, la contentezza e il benessere psicologico.

Si ritiene che il cioccolato fondente possa favorire il controllo del peso e la perdita del peso in eccesso, regolando l'uso di energia, riducendo l'appetito e l'infiammazione, e aumentando l'ossidazione dei grassi e la sensazione di sazietà ^{81, 82}.

Per il tuo benessere, ti consigliamo il nostro miglior integratore multivitaminico: Vitamina

C Suprema[®]. **Formula energetica e ricostituente**, con sambuco, zenzero, echinacea e una formula multivitaminica-multiminerale a elevata disponibilità.



Vitamina C Suprema[®] | Multivitaminico - Energia e Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

Contro stanchezza e affaticamento | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero, Bioflavonoidi

Sostiene le difese immunitarie | Con **Vitamina D**, Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio