

STANCHEZZA MENTALE | CAUSE | COSA MANGIARE, COSA EVITARE



Category: [X115](#)

Tag: [Stanchezza](#)

Che Cos'è

La **stanchezza mentale** è una condizione molto comune, caratterizzata da sintomi come:

- difficoltà di concentrazione,
- sonnolenza,
- occasionali perdite di memoria,
- scarsa lucidità mentale,
- mente annebbiata,
- bassa motivazione,
- instabilità emotiva.

La stanchezza mentale ha un **impatto negativo sulla qualità della vita** e interferisce con il benessere generale. Pertanto, molte persone sono alla ricerca di soluzioni efficaci per **migliorare le capacità di memoria e concentrazione**.

La dieta può rappresentare sia una causa della stanchezza mentale che una soluzione.

Cause

Riconoscere le **cause della stanchezza mentale** è il primo passo da compiere per trovare una soluzione.

Tralasciando gli aspetti alimentari, che analizzeremo nel prossimo articolo, la stanchezza mentale può essere causata da:

- sonno insufficiente o di cattiva qualità;
- stress cronico;
- età anziana;
- pressione bassa (ipotensione);
- pressione molto alta (grave ipertensione);
- alterazioni ormonali, come:
 - ipotiroidismo (scarsa funzione della tiroide);
 - alterazioni ormonali associate alla gravidanza e alla menopausa;
 - calo di testosterone;
- anemia;
- aterosclerosi delle carotidi;
- depressione;
- diabete;
- infezioni croniche;
- obesità;

- stress ossidativo e condizioni infiammatorie;
- malattie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer;
- malattie autoimmuni come il lupus, l'artrite e la sclerosi multipla;
- abuso di alcool o droghe;
- assunzione eccessiva di caffeina;
- uso di farmaci come antidepressivi o sedativi;
- carenze vitaminiche, in particolare delle vitamine C, D e B12.

Cosa NON Mangiare

Eccessi Alimentari

La stanchezza mentale associata a sonnolenza è molto comune dopo pasti particolarmente abbondanti. Il più delle volte si tratta di una risposta fisiologica, ma scelte alimentari scorrette possono accentuarla.

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

Anche la qualità di ciò che si mangia è importante.

Un'assunzione eccessiva di **zuccheri e carboidrati raffinati** altera la sensibilità all'insulina e ha conseguenze deleterie sulla funzione cerebrale ¹.

Questo stile alimentare è associato a sintomi di depressione più elevati, disturbi dell'umore e maggiore affaticamento, specie negli adulti in sovrappeso od obesi ².

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

La stanchezza è più comune e debilitante nelle persone con **sindrome dell'intestino irritabile** e problemi come **ipersensibilità e intolleranze alimentari** ^{3,4}.

Queste condizioni - oltre a esitare in problemi digestivi come gonfiore, stitichezza o diarrea - sono spesso associate a mal di testa, stanchezza mentale e spossatezza.

La questione è chiaramente molto soggettiva, ma possono essere coinvolti:

- Glutine (contenuto in cereali come grano, farro, segale, orzo e derivati);
- FODMAP (carboidrati che in alcuni soggetti sono scarsamente assorbiti dall'intestino tenue, tra cui polioli, lattosio, fruttani e fruttosio);
- Lectine (tra cui il glutine e alcune proteine abbondanti nei legumi);
- Inibitori della tripsina (presenti nei legumi crudi non ammollati);
- Ossalati (abbondanti in spinaci e bietole);
- Additivi alimentari come la carragenina (usata come addensante in molti prodotti alimentari);
- Tannini;
- Lieviti;
- Salicilati;
- Caffeina;
- Istamina.

Cosa Fare? Dieta Elementare

Quello delle intolleranze e delle ipersensibilità alimentari è un problema molto diffuso, ma anche piuttosto soggettivo e difficile da identificare.

Se la stanchezza mentale si accompagna a sintomi e disturbi digestivi, potrebbe essere utile adottare per un paio di settimane una dieta elementare.

La dieta elementare è molto restrittiva, perché impone di mangiare carne, pesce, frutta e verdura, escludendo i cereali, i legumi (incluse le arachidi) e i latticini.

Dopo 10-15 giorni, gli alimenti proibiti andranno reintrodotti uno alla volta, valutando eventuali recrudescenze dei sintomi per identificare i cibi problematici.

Abuso di Alcool e Caffeina

Bere alcol prima, durante e dopo i pasti accentua la sonnolenza diurna e peggiora la qualità del sonno notturno ⁵.

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 che lamentano stanchezza mentale ^{6,7,8}.

Tuttavia, l'abuso di caffeina aumenta irritabilità, nervosismo e irrequietezza; inoltre, crea una sorta di dipendenza, provocando una sensazione di stanchezza mentale, mal di testa, debolezza e malessere legata all'astensione ⁹.

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

Cosa Mangiare

Pasti Piccoli e Frequenti

Tanto più un pasto è abbondante ed elaborato, tanto maggiore è la quantità di sangue "sequestrata" dal tratto digerente ⁹.

Ne consegue un ridotto afflusso ematico ad altri distretti (soprattutto muscolare), che può causare **stanchezza e debolezza generalizzata**.

La stanchezza post-prandiale può dipendere anche dal rilascio di particolari ormoni da parte del sistema digerente, che influenzano l'attività cerebrale.

Ad esempio, il rilascio di grandi quantità di insulina in risposta a un pasto ricco di zuccheri sopprime il rilascio di orexina, un ormone che controlla la veglia, mentre aumenta i livelli di serotonina e melatonina nel cervello (che causano sonnolenza) ^{9a, 9b}.

Pasti piccoli e frequenti sono importanti anche per mantenere stabile la glicemia.

Diversi studi hanno scoperto che ridurre al minimo l'assunzione di zucchero e carboidrati raffinati durante i pasti e gli spuntini tende ad aumentare i livelli di energia e vitalità ^{10, 11, 12}.

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 ^{13, 14, 15, 16}.

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 ¹⁷.

Tè, Caffè, Cioccolato

Tè, caffè e cioccolato fondente rientrano nel gruppo degli **alimenti nervini**.

Come suggerisce il termine, la loro assunzione **stimola il sistema nervoso**, aumentando l'efficienza fisica e psichica.

Tè, caffè e cioccolato fondente possono quindi aiutare a combattere la stanchezza mentale.

Benefici del caffè

La caffeina mantiene il cervello vigile bloccando l'adenosina, un messaggero chimico che crea sonnolenza ^{19, 20, 21}.

Uno studio ha rilevato che quando i partecipanti bevevano un caffè grande al mattino o quantità minori durante il giorno, erano più efficaci nei compiti che richiedevano concentrazione ²¹.

Il caffè ha un'azione più violenta e immediata rispetto a tè e cioccolato; pertanto, come abbiamo visto, è meglio non abusarne.

Una revisione ha concluso che la caffeina può migliorare la concentrazione, la vigilanza, il tempo di reazione e la memoria a dosi di 40-300 mg (che equivalgono a 120-720 ml di caffè americano o 1-4 caffè espressi) ⁶.

Benefici del Tè

Rispetto al caffè, i vari tè (soprattutto quelli verdi e bianchi) e il cioccolato fondente hanno un'azione più blanda e benefici più ampi, grazie al generoso contenuto di antiossidanti.

Il tè (soprattutto quello nero) è ricco fonte di caffeina; inoltre, contiene **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 ha aiutato un gruppo di giovani adulti a **concentrarsi meglio durante compiti impegnativi** ²².

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 ^{23, 24, 25}.

Una revisione di 21 studi sull'uomo ha rilevato che il tè verde può aiutare a combattere la stanchezza mentale, supportando concentrazione, attenzione e memoria ^{26, 27}.

Benefici del Cioccolato Fondente

Il cioccolato fondente è ricco di ferro, magnesio, fosforo, potassio, zinco e vitamina B6. Inoltre, 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 ^{28, 29}.

Un maggior apporto di sangue, ossigeno e nutrienti al cervello può pertanto aiutare a combattere la stanchezza mentale ²⁸.

I ricercatori affermano che i flavanoli del cacao possono migliorare la memoria e rallentare il declino mentale correlato all'età.

In uno studio su oltre 900 persone, coloro che hanno mangiato cioccolato più frequentemente hanno ottenuto risultati migliori in una serie di compiti mentali, inclusi alcuni test che coinvolgevano la memoria ^{28a}.

Pesce Grasso

Il pesce grasso contiene una varietà di sostanze nutritive importanti per la salute del cervello e i livelli di energia.

Innanzitutto è una ricca fonte di **EPA e DHA**, che sono scarsamente rappresentati nella dieta.

Il DHA è un nutriente chiave per il cervello e il sistema nervoso. In persone ad alto rischio di declino cognitivo associato all'età, il DHA può avere **effetti positivi sulle funzioni cognitive** e migliorare la memoria ^{30, 31}.

Il DHA svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della struttura e della funzione del cervello. In effetti, rappresenta circa il 25% dei grassi totali e il 90% degli omega-3 presenti nelle cellule cerebrali ^{32, 33}.

In effetti, l'aumento del consumo di pesce e olio di pesce è stato associato a tassi più bassi di Alzheimer ³⁴.

Tuttavia, una revisione Cochrane non ha riscontrato effetti significativi dell'integrazione di omega-3 sul declino cognitivo negli anziani sani ³⁵.

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 ³⁶.

Il pesce grasso è anche una delle poche fonti di vitamina D, che è importante non solo per l'immunità, la salute delle ossa e le funzioni muscolari, ma anche per una corretta funzione cerebrale ³⁷.

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 mentale e fisica è uno dei sintomi cardine.

Uova

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

Il consumo di uova può quindi aiutare le persone con una "dipendenza da cibo" a proteggersi da abbuffate e spuntini malsani ^{39, 40, 41}. Ciò può contribuire a ridurre il peso corporeo, agendo favorevolmente su un importante fattore di rischio per il declino cognitivo ⁴².

Le uova, in particolare il tuorlo, sono anche una **generosa fonte di colina e fosfolipidi utili per la funzione cerebrale**, come la **fosfatidilcolina**.

Questi nutrienti sono necessari per la corretta struttura e funzionalità del cervello, partecipando alla sintesi di mielina e alla trasmissione degli impulsi nervosi.

Due studi hanno scoperto che un maggiore apporto di colina era collegato a **livelli superiori di memoria e funzione mentale** ^{43, 44}.

L'integrazione con 1.000 mg al giorno di colina ha determinato un miglioramento della memoria verbale a breve e lungo termine negli adulti di età compresa tra i 50 e gli 85 anni che avevano problemi di scarsa memoria ⁴⁵.

Alimenti Ricchi di Vitamina C

Anche il succo d'arancia e gli altri alimenti ricchi di vitamina C possono essere utili per **prevenire e combattere la stanchezza mentale**.

Sebbene lo scorbuto sia raro nelle popolazioni occidentali, la carenza di vitamina C è la quarta carenza alimentare più diffusa negli Stati Uniti, coinvolgendo il 5-15% della popolazione ⁴⁶.

Alcuni dei primi segni della carenza di vitamina C includono l'affaticamento; man mano che la carenza progredisce, è noto che gli individui presentano grave affaticamento, confusione e depressione.

Una revisione di 50 studi sull'uomo ha rilevato che i soggetti con livelli ematici più elevati di vitamina C o con un'assunzione maggiore hanno punteggi di attenzione, memoria e linguaggio migliori rispetto a quelli con livelli ematici o di assunzione inferiori ⁴⁷.

Uno studio su 80 adulti sani ha misurato i livelli plasmatici di vitamina C e le capacità cognitive. Dall'analisi dei dati è emersa un'associazione significativa tra le concentrazioni plasmatiche di vitamina C e le prestazioni in compiti che coinvolgevano attenzione, concentrazione, memoria di lavoro, velocità decisionale, richiamo ritardato e totale e riconoscimento ⁴⁸.

Scopri l'elenco degli [Alimenti più ricchi di vitamina C](#) »

Alimenti Ricchi di Vitamina B12

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile necessaria per la formazione dei globuli rossi, la funzione neurologica e la sintesi del DNA.

La carenza di vitamina B12 è stata collegata a disturbi psichiatrici, inclusi disturbi della memoria, irritabilità, depressione e demenza ⁴⁹.

Ricerche recenti hanno dimostrato un legame tra le concentrazioni plasmatiche di vitamina B12 e la funzione cognitiva, oltre a un potenziale nel ridurre il tasso di atrofia cerebrale ^{50, 51}.

Negli Stati Uniti e nel Regno Unito, la carenza di vitamina B12 interessa circa il 6% della popolazione e fino a circa il 20% degli adulti di età superiore ai 60 anni ⁵².

Poiché la vitamina B12 si trova solo negli alimenti di origine animale, una **dieta vegana** seguita per lunghi periodi **può causare una carenza di vitamina B12**. Gli studi indicano che fino all'80-90% dei vegetariani e dei vegani può esserne carente ^{53, 54}.

Scopri l'elenco degli [Alimenti più ricchi di vitamina B12](#) »

Carne Rossa

Esiste un legame tra Carne e Cervello?

Il consumo di carne rossa può aumentare i livelli di energia e prevenire la stanchezza mentale.

Nell'evoluzione dell'uomo dalle scimmie, la transizione da una dieta esclusivamente vegetale a una dieta onnivora ha coinciso con una **massiccia espansione delle dimensioni del cervello** ^{55, 56}.

Secondo uno studio cinese, i bambini che mangiano carne hanno maggiori probabilità di conservare una buona funzione cognitiva più avanti nella vita. Uno studio simile ha osservato che i bambini e adolescenti coreani che mangiavano più carne mostravano punteggi migliori in alcuni test cognitivi ^{57, 58}.

L'evidenza è comunque mista e secondo una recente revisione non sembra esservi una forte associazione tra assunzione di carne e disturbi cognitivi ⁵⁹.

A tal proposito, si consideri che "carne" è un termine molto generico: c'è una bella differenza tra pollo fritto e filetto di manzo, o tra pancetta di maiale grigliata e petto di tacchino.

Inoltre, le persone che mangiano molta carne hanno maggiori probabilità di essere in sovrappeso e meno probabilità di fare esercizio fisico o mangiare molta frutta, verdura e fibre ^{60, 61}. Questo può "alterare" i risultati degli studi osservazionali che indagano il legame tra carne e salute.

Benefici della Carne Rossa

La carne rossa è anzitutto ricca di ferro. La carenza di ferro è una delle carenze nutritive più comuni, che colpisce oltre il 25% delle persone a livello mondiale ⁶².

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

Sebbene venga 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**, la **carnitina** e la **carnosina**, che influenzano positivamente la funzione muscolare e cerebrale, e aiutano ad aumentare i livelli di energia fisica e psichica.

Ad esempio, è stato dimostrato che **gli integratori di creatina possono migliorare la memoria e le capacità di pensiero** nelle persone che non mangiano carne ^{62a}.

La carne è anche ricca di precursori del glutathione, una molecola antiossidante preziosa per proteggere il cervello dalle malattie neurodegenerative ^{63, 64}.

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, carne frita, carne grigliata con parti bruciate) ^{65, 66, 67, 68}.

Barbabietole

Insieme agli spinaci e alle verdure a foglia verde, le barbabietole e il succo di barbabietola sono una delle più ricche fonti di **nitrati alimentari**.

I nitrati hanno dimostrato di moderare i livelli di pressione sanguigna e ridurre il rischio di malattie cardiache, **umentando la produzione di ossido nitrico** ^{69, 70}.

In questo modo, i nitrati derivati dalle verdure aumentano il flusso sanguigno cerebrale in risposta a compiti cognitivamente impegnativi e **migliorano le prestazioni cognitive** ^{71, 72}.

In uno studio pilota, il succo di barbabietola ricco di nitrati **ha aumentato la concentrazione di ossido nitrico** nel sangue, abbassato la pressione sanguigna e migliorato le funzioni cognitive ⁷³.

Uno studio su diabetici di tipo 2 ha esaminato l'effetto delle barbabietole sul tempo di reazione semplice, che è una misura della funzione cognitiva. Il tempo di reazione semplice è risultato del 4% più veloce in coloro che avevano bevuto 250 ml di succo di barbabietola al giorno per 2 settimane, rispetto al placebo ⁷⁴.

Mirtilli

I mirtilli sono ricchi di polifenoli, in particolare di **antociani**, che possono fornire benefici contro la stanchezza mentale ⁷⁵.

In uno studio, 9 adulti anziani con lieve deterioramento cognitivo hanno assunto succo di mirtillo ogni giorno per 12 settimane. Al termine dello studio, i ricercatori hanno osservato **miglioramenti in diversi marcatori della funzione cerebrale** ⁷⁶.

Uno studio osservazionale di 6 anni su oltre 16.000 anziani ha osservato che una maggiore assunzione di mirtilli e fragole era collegata a **ritardi nell'invecchiamento mentale fino a 2,5 anni** ⁷⁷.

L'assunzione di polvere di mirtilli liofilizzati per 24 settimane ha portato a **modesti benefici nelle prestazioni di memoria** e miglioramenti soggettivi nelle funzioni quotidiane in 39 anziani con disturbi cognitivi ⁷⁸.

Benefici sono stati osservati anche negli anziani cognitivamente non compromessi, ma la loro entità era modesta rispetto a quelli rilevati nei partecipanti con lieve deterioramento cognitivo ⁷⁹.

Dopo 12 settimane di consumo di 30ml di un concentrato di mirtilli, è stata rilevata una **maggiore attività cerebrale** (utilizzando la risonanza magnetica), in adulti anziani sani durante una sfida cognitiva ⁸⁰.

Benefici sulla sfera cognitiva sono stati rilevati anche nei **bambini in età scolare**, con **miglioramenti delle capacità di apprendimento**, della memoria esecutiva e a lungo termine, e delle prestazioni esecutive ^{81, 82, 83}.

Scopri gli altri importanti [benefici dei mirtilli neri](#) »

Noci

Le noci sono una ricca fonte di vitamina E, grassi sani (come l'acido alfa-linolenico) e antiossidanti, che possono spiegare i loro benefici per la salute del cervello.

Una revisione del 2014 ha mostrato che le noci possono migliorare la cognizione e persino aiutare a prevenire le malattie neurodegenerative ⁸⁴.

Inoltre, un altro ampio studio ha rilevato che le donne che mangiavano noci regolarmente avevano una memoria più nitida, rispetto a quelle che non mangiavano noci ⁸⁵.

Alimenti Probiotici

L'intestino e il cervello sono collegati fisicamente e chimicamente. Pertanto, i cambiamenti nell'intestino possono influenzare il cervello causando stanchezza mentale.

Il cervello e l'intestino comunicano anche attraverso i microbi intestinali, che sintetizzano varie molecole che influenzano l'attività cerebrale ^{7, 13}.

Grazie a questi presupposti, gli alimenti probiotici possono giovare al cervello e alla salute mentale ^{24, 30, 31, 32, 33, 35}.

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