


# DEPRESSIONE E ALIMENTAZIONE: ALCUNE RICETTE



di **Valter Masci**

autore libro: Buona digestione a tutti. Edizioni Tecniche Nuove. Milano  
(esaurito)



UNA ADEGUATA ALIMENTAZIONE È NECESSARIA PER IL BUON FUNZIONAMENTO DEL CERVELLO. E' STATO ACCERTATO CHE LA DEPRESSIONE PSICHICA PUÒ ESSERE ASSOCIATA AD UNA ALIMENTAZIONE CARENTE DI ALCUNI NUTRIENTI FONDAMENTALI. TRA QUESTI, GLI ACIDI GRASSI OMEGA-3, I FOLATI, LA VITAMINA B12, LO ZINCO E IL SELENIO (BODNARA LM, 2005).  
PROVIAMO A PENSARE AD UN "MENÙ ANTIDEPRESSIVO"



## **Per chi ama la cucina casareccia: CORATELLA CON I CARCIOFI**

Piatto tipico della cucina romanesca. È nato come piatto dei poveri perché si prepara con gli scarti dell'animale macellato, cioè con la cosiddetta "quinta parte" (quella non pregiata). Si prepara con pezzetti di cuore, fegato, polmone, timo (le animelle), reni e milza vengono rosolati con abbondante cipolla e aceto, con aggiunta di listarelle di carciofi. Perché questa ricetta? I reni e il fegato sono una grossa fonte di vitamina B12 (Gille D, 2015) ed è stato visto che una carenza di tale vitamina è legata alla sindrome depressiva (Coppen A, 2005). Invece i carciofi contengono molti folati. I folati sono un gruppo di sostanze naturali appartenenti al gruppo delle provitamine. Introdotti con la dieta vengono convertiti ad acido folico (spesso indicato come vitamina B9). Il termine folati deriva da latino "folium" ovvero foglia, ad indicare la presenza di queste provitamine soprattutto nelle verdure a foglia verde. È stato constatato che nel 15-38% di persone depresse vi è carenza di folati nel siero o nei globuli rossi (Alpert JE, 1997). Volendo ricorrere ad una supplementazione ricordiamo che la depressione psichica trova giovamento da assunzione giornaliera di 800 µg di acido folico e di 1 mg/die di vitamina B12 (Coppen A, 2005).

## **Per chi non ha molto tempo: OMELETTE RIPIENE DI PROVOLONE**

Una ricetta buona e veloce. I due ingredienti di base, le uova e il provolone, sono ricchi di triptofano. È noto che questo aminoacido entra nella sintesi della melatonina (e quindi è coinvolto nel ritmo sonno-sveglia) ed entra nella sintesi serotonina (e quindi nei meccanismi della depressione). Del triptofano è conosciuta da tempo la sua utilità nel trattamento della depressione (Coppen A, 1967), come è stato poi ampiamente verificato (Neumeister A, 2003). In terapia si usa l'5-idrossitriptofano (5-HTP). Per migliorare il tono dell'umore si consiglia l'assunzione di circa 100-150 mg di 5-HTP al giorno, da assumersi in dosi frazionate (due o tre volte al dì). Per contrastare l'insonnia, invece, si consiglia una dose giornaliera di 100-300 mg di 5-idrossitriptofano, da assumersi preferibilmente prima di coricarsi.

## **Per chi ama il pesce: TORTINO DI ALICI CON INDIVIA**

Un piatto povero nato nel ghetto ebraico di Roma. Quindi un piatto della tradizione ebraico-romana che unisce il sapore delicato delle alici fresche all'amarognolo dell'indivia (che fa parte della famiglia della cicoria). È una ricetta facile da realizzare. In una teglia si fanno strati alternati di alici fresche eviscerate e di foglie di indivia, e si mette al forno. Il valore nutritivo di questo piatto è dato dall'altissima presenza nelle alici di Omega 3 e dalla presenza di indivia (anche detta scarola) che è ricca di folati.

## **Per cene particolari: OSTRICHE**

Perché contengono moltissimo zinco (Murphy EW, 1975). È stata realizzata una metanalisi nella quale sono state coinvolte 1643 persone depresse. È stato inequivocabilmente dimostrato che i depressi presentano bassi valori di zinco nel sangue (Swardfager W, 2013). Inoltre è noto da tempo che lo zinco gioca un ruolo fondamentale nella sintesi del testosterone (Prasad AS, 1996). Per tale motivo si dice che il più noto seduttore della storia, cioè Casanova, consumasse 50 ostriche al giorno!

## Come dolce: TAVOLETTA DI GIUGGIULENA

Con i semi di sesamo si fa un dolce tipico della cucina siciliana, a base di miele e semi di sesamo, chiamato Giuggiulena, che si prepara per tradizione il giorno dei morti (e non va a sproposito!). Una ricetta estremamente semplice da realizzare.

Ma tavolette di giuggiulena si trovano facilmente al supermercato. I semi di sesamo contengono molto selenio (Pappa EC, 2006). Già da molto tempo si conosce l'azione antidepressiva del selenio, come dimostrato in uno studio realizzato su 50 persone alle quali la somministrazione di 100 mcg die per 5 settimane ha migliorato lo stato depressivo (Benton D, 1991). All'opposto è stato visto che bassi livelli ematici di selenio sono associati a stato depressivo (Pasco JA, 2012). Ma attenzione perché il selenio preso in eccesso può essere epatotossico (Navarro M, 2008). Volendo ricorrere ad una supplementazione ricordiamo che per gli adulti, il LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti) di selenio è di 55 µg/die.

## Per merenda:

sgranocchiare una bustina di Semi di zucca. Ricchi di zinco. Abbiamo già detto della proprietà di questo minerale di stimolare la sintesi del testosterone. Questa è la spiegazione scientifica del perché la zucca è correlata in molte culture alla vita e alla fecondità. Ad esempio in un mito indocinese un uomo e una donna si salvano dal diluvio universale grazie a una enorme zucca che funge da barca (da alcovia!) di salvataggio. Cenerentola divenne donna andando al ballo (di iniziazione) quando la fata trasformò una grossa zucca in una splendida carrozza. È noto infine il ruolo che ha la zucca nella festa di Halloween, la quale coincide alle celebrazioni che l'antica Roma dedicava a Pomona, la dea della vita e della fecondità, che viene rappresentata sempre come una bella ragazza accanto a grossi cestri stracolmi frutti e semi. E la zucca ne è l'esemplificazione. Volendo ricorrere ad una supplementazione ricordiamo che per gli adulti, il LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti) dello zinco è di 2-10 mg/die.



## Bibliografia

- Alpert Jonathan E, et al. *Nutrition and Depression: the Role of Folate*. *Nutrition Reviews*, Volume 55, Issue 5, May 1997, Pages 145-149
- Benton David, et al. *The impact of selenium supplementation on mood*. *Biological Psychiatry*. Volume 29, Issue 11, 1 June 1991, Pages 1092-1098.
- Bodnara Lisa M., et al. *Nutrition and Depression: Implications for Improving Mental Health Among Childbearing-Aged Women*. *Biological Psychiatry*. Volume 58, Issue 9, 1 November 2005, Pages 679-685
- Coppen Alec, et al. *TRYPTOPHAN IN THE TREATMENT OF DEPRESSION*. *The Lancet*. Volume 290, Issue 7527, 2 December 1967, Pages 1178-1180.
- Coppen Alec, et al. *Treatment of depression: time to consider folic acid and vitamin B12*. *J Psychiatr Res*. January 1, 2005: 20: 91-101
- Gille Doreen, et al. *Vitamin B12 in meat and dairy products*. *Nutrition Reviews*, Volume 73, Issue 2, February 2015, Pages 106-115
- Murch SS, et al. *Tryptophan is a precursor for melatonin and serotonin biosynthesis in vitro regenerated St. John's wort (Hypericum perforatum L. cv. Anthos) plants*. *Plant Cell Reports volume 19, pages698-704 (2000)*.
- Murphy EW, et al. *Provisional tables on the zinc content of foods*. *Journal of the American Dietetic Association*, 01 Apr 1975, 66(4):345-355
- Navarro Miguel, et al. *Selenium in food and the human body: A review*. *Science of The Total Environment*. Volume 400, Issues 1-3, 1 August 2008, Pages 115-141.
- Neumeister A. *Tryptophan depletion, serotonin, and depression: where do we stand? Psychopharmacology Bulletin*, 01 Jan 2003, 37(4):99-115.
- Pappa Eleni C., et al. *Selenium content in selected foods from the Greek market and estimation of the daily intake*. *Science of The Total Environment*. Volume 372, Issue 1, 15 December 2006, Pages 100-108
- Pasco Julie A, et al. *Dietary selenium and major depression: a nested case-control study*. *Complementary Therapies in Medicine*. Volume 20, Issue 3, June 2012, Pages 119-123.
- Prasad Ananda S., et al. *Zinc status and serum testosterone levels of healthy adults*. *Nutrition*. Volume 12, Issue 5, May 1996, Pages 344-348.
- Subar AF, et al. *Folate intake and food sources in the US population*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 50, Issue 3, September 1989, Pages 508-516.
- Swardfager Walter, et al. *Zinc in Depression: A Meta-Analysis*. *Biological Psychiatry*. Volume 74, Issue 12, 15 December 2013, Pages 872-878.

# Intimo Softcare®

DETERGENTE DELICATO SPECIALE  
UTILIZZABILE ANCHE IN CASO DI IRRITAZIONI ASPECIFICHE



IN FARMACIA

*Per te, con te, ogni giorno...*

*L'Intimo Softcare è un detergente intimo speciale, senza profumazione, assolutamente innovativo e primogenito di una nuova famiglia di detergenti «filmogeni» basati sui derivati del glucosio (caprylyl/capryl glucoside, hydroxyethylcellulose), in grado di svolgere una delicata azione detergente e protettiva su cute e mucose.*

*Vi è un solo tensioattivo, il caprylyl/capryl glucoside, assolutamente non aggressivo e impiegato alla minima dose, caratterizzato da un equilibrato potere detergente anche in acque dure; la camomilla (cha-*

*momilla recutita water) svolge un'azione decongestionante e deodorante, l'elastina marina (hydrolyzed elastin) è protettiva ed eutrofica. La cellulosa (hydroxyethylcellulose) è un derivato del glucosio che, dopo evaporazione dell'acqua, si deposita sulla pelle e sulle mucose, proteggendole con un sottile strato filmogeno.*

*Pertanto è indicato per la detersione della mucosa ano-genitale sia in soggetti che non tollerano i comuni detergenti intimi, sia per l'igiene intima di neonati, lattanti e bambini.*