

QUANDO IL CIBO CI FA AMMALARE

“Ormai la letteratura medica sulla correlazione tra stress e **malattia** e' vastissima. Ecco perché è fondamentale divenire consapevoli dei meccanismi che generano lo stress, ed imparare a gestirlo e scaricarlo.

Purtroppo a volte non ci rendiamo conto delle tensioni accumulate, se non quando è troppo tardi. Il nostro corpo ci manda continui segnali ma spesso facciamo finta di nulla e continuiamo a correre illudendoci, così facendo, di fare al meglio il nostro dovere” (<http://www.mednat.org/spirito/stress.htm>). Così esordisce un articolo sul legame della nostra assenza di salute e stress, ma spesso le conseguenze di tale collegamento non preoccupano lo stesso le persone : esse continuano a stare male, a prendere farmaci e a non fermarsi mai, aumentando inconsapevolmente il circolo dello stress.

Vivere in salute è un percorso, qualche cosa che si costruisce giorno per giorno, e non è come assumere un farmaco che fa andare via il mal di testa! Vivere in salute è non avere la necessità di prendere il farmaco per il mal di testa. Mente e corpo sono legati e si parlano sempre : lo stress li colpisce entrambi, quindi vanno presi in cura insieme. Quando si assume un farmaco si affronta l'effetto e non la causa, in modo da finanziare le industrie farmaceutiche per sempre. E dopo poco tempo il male ritorna perché non è stata scoperta la causa: e se l'origine fosse psicologica? O alimentare? Il farmaco non agisce su questi fattori, quindi non stiamo guarendo. Ci sono quindi delle abitudini che stanno ostacolando il mio benessere psico-fisico? E' probabile!

Proviamo a vedere insieme alcune cattive pratiche che non ci aiutano :

- L'assunzione di zuccheri : una quantità di 8 cucchiaini provoca un effetto di depressione del sistema immunitario, già dopo 30 minuti dall'assunzione, e non ha principi nutrienti utili ad un'alimentazione che mira al benessere. Questo non significa che non dobbiamo assumere lo zucchero, ma fare attenzione e scegliere quale. Per esempio nei prodotti commerciali lo zucchero è già presente, ma nelle nostre produzioni casalinghe possiamo usare quelli meno raffinati e integrali (un esempio è lo zucchero di canna);
- I cereali raffinati contengono poche sostanze nutritive e poche fibre rispetto al prodotto iniziale : la farina bianca, il riso istantaneo, la pasta arricchita e i cibi dei fast food sono ricchi di sostanze non adatte al benessere e lo spreco di forza a digerirli, toglie energia utile per continuare le nostre attività; motivo per cui spesso dopo pranzo sentiamo sonno!
- Carenza di vitamina D aiuta il processo tumorale , perché la sua funzione di neutralizzazione è compromessa da una cattiva alimentazione e poca esposizione al sole. Il miglior modo per sintetizzarla è stare al sole: ecco perché fare uscire i bambini in cortile a giocare fa bene! Non solo per l'attività fisica, che aumenta le endorfine utili al benessere dell'umore, ma anche perché assumono la vitamina.
- Il caffè e il the contengono sostanze che ostacolano l'assunzione della vitamina C, utile a fortificare il nostro sistema immunitario: quindi bisogna regolare il consumo.

- L'assunzione di grassi in genere sappiamo che è dannosa, ma molti di questi cibi contengono sostanze chimiche come il glutammato che creano una sorta di "dipendenza da sapore", come per i ristoranti cinesi, che di salutare hanno poco.

Quante volte però abbiamo letto queste cose e continuiamo a mantenere le cattive abitudini?

Io consiglio sempre di fare un passo alla volta affidandosi ad un nutrizionista e ad uno psicologo che possano accompagnarvi in questo percorso fino alla completa autonomia, anche perché l'uso del cibo spesso è il mezzo per dire qualcos'altro: ad esempio l'abbuffarsi in modo poco controllato o astenersi da mangiare alimenti in modo ossessivo esprimono probabilmente un disagio psicologico e prima che diventi un disturbo è importante farsi aiutare da un professionista.

Accanto a queste insane abitudini per migliorare l'umore è fondamentale fare una passeggiata quotidiana o uno sport, anche a livello amatoriale, ma muoversi ossigena il corpo e quindi anche il cervello....

Che cosa stai aspettando? Corri....

Dott.ssa Saggiomo Simona – [psicologachieri.it](http://www.psicologachieri.it) © 2015
Psicologa e Psicoterapeuta

http://www.psicologachieri.it/articoli/quando_il_cibo_fa_ammalare.html