

# Alimentazione come rimedio naturale contro lo stress



Chi non lo è oggi giorno, lo stress in alcuni periodi dell'anno e, in molti casi tutto l'anno, può essere una costante insopportabile e non di meno pericolosa per la salute, essere stressati è chiaro che non fa bene.

Purtroppo i fattori scatenanti dello stress possono essere molti, in genere legati allo stile di vita che bene o male tutti seguiamo allo stesso modo, più o meno differente. Il lavoro di solito è quello che più di tutti provoca tensioni, specie se si hanno delle responsabilità o ritmi di lavoro troppo pressanti.

Ridurre lo stress o meglio eliminarlo è sicuramente una priorità per molte persone, per farlo anche l'alimentazione

può darci una mano, quindi migliorare la situazione che potrebbe anche sfuggire di mano.

## I cibi che riducono lo stress

Vediamo cosa mangiare per ridurre gli effetti di una vita stressata:

1. **Frutta secca:** notoriamente energizzanti per il corpo e il cervello, ricca di omega 3, in modo particolare le mandorle sono un ottimo alleato nel contrastare lo stress, si consiglia di mangiarla il mattino a colazione e nel pomeriggio come merenda.
2. **Cioccolato fondente:** cacao oltre ad essere buono ha anche un effetto calmante, rilassa e coccola il nostro sistema nervoso, è anche molto energizzante quindi stimola nei momenti di stanchezza, occorre però assicurarsi che il cioccolato sia composto per almeno l'80% da cacao puro.
3. **Semi di zucca:** è un alimento a tutti gli effetti, anche se lo consideriamo solo un passatempo da cinema, i semi sono ricchi di vitamina C, antiossidanti e betacarotene, elementi utili per il fabbisogno energetico e per questo dovrebbero essere consumati ogni giorno.

## Non solo alimentazione

Questi sono alcuni alimenti da integrare durante il giorno, poi è chiaro che un po' di autocontrollo in più farà la differenza, inoltre per scaricare la tensione accumulata durante il giorno, fare attività fisica sarà davvero una valvola di sfogo potente per allontanare lo stress!

Infine è sempre utile la regola del pensiero positivo, in genere abbiamo la cattiva abitudine di vedere le cose sempre e solo dal lato negativo, occorre imparare a guardare anche dall'altra parte della medaglia!