



# Dieta Antistress

## La dieta

Partendo dal principio che bisogna sempre mangiare comodamente seduti, mai davanti al pc e masticare lentamente, è bene sapere che correggere la dieta abituale è un'ottima cura per combattere lo stress, tenendo presente che spesso nei periodi di maggiore pressione psicologica (lavoro, studio) aumentano i bisogni di mangiare carboidrati e cibi dal gusto dolce.

In questo senso i cibi con potere più rilassante sono: pane, pasta o riso, lattuga, radicchio, cipolla, formaggi freschi, yogurt, uova sode, latte caldo, frutta dolce, infusi al miele.

È bene non trascurare mai la prima colazione e gli spuntini poiché i digiuni prolungati sono essi stessi causa di stress. La regola migliore è consumare 3 pasti principali e almeno 2 spuntini al giorno.

**Naturalmente, le quantità e le calorie vanno personalizzate secondo lo stato nutrizionale e lo stato generale di salute. Chiedere sempre a un professionista una dieta personalizzata.**

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
<b>avena:</b> una prima colazione con fiocchi d'avena aiuta a mantenere la giusta energia psicofisica più a lungo nella mattinata. L'avena fornisce energia a lento rilascio e proteine, così una colazione con latte e miele, fiocchi d'avena, frutta fresca e un caffè d'orzo, è ideale per arrivare all'ora di pranzo più svegli e meno affamati, superando lo stress della mattinata.	alimenti troppo grassi ( <i>sono ricchi di calorie e rallentano la digestione</i> )
<b>tacchino:</b> le carni di tacchino, da consumarsi a pranzo insieme alle verdure hanno proprietà benefiche per l'umore e sono magre, ben digeribili e con un buon contenuto di proteine.	alcolici
<b>agrumi:</b> tutti gli agrumi (arancia, limone, pompelmo) sono ricchi di	bevande a base di caffeina o di cola



COUNSELLING

<p>vitamina c, nota per le sue proprietà antiossidanti.</p>	
<p><b>tè:</b> aiuta ad abbassare il livello di cortisolo e a combattere lo stress.</p>	
<p><b>pesce:</b> le carni di pesce (merluzzo, nasello, pesce azzurro, sgombro fresco) sono ricche di acidi grassi omega3, che aiutano ad abbassare i livelli di cortisolo e adrenalina, due mediatori che circolano in eccesso nelle situazioni di stress, e proteggono il cuore e i vasi sanguigni.</p>	
<p><b>verdure:</b> le brassicacee (broccoli, cavoli, cavoli di bruxelles), ma anche le altre di colore verde scuro, contengono vitamine (A e B) che sono molto utili in caso di stress.</p>	
<p><b>banane:</b> sono ricche di potassio che aiuta a mantenere sotto controllo la pressione del sangue e l'equilibrio idro-salino dell'organismo.</p>	
<p><b>mandorle, pistacchi o noci:</b> sono ricchi di magnesio, minerale che aiuta a combattere stress e depressione. sono inoltre ricchi di vitamine E e B, che rinforzano il sistema immunitario.</p>	
<p><b>patate:</b> in particolar modo quelle dolci, sono ottime per soddisfare l'aumento della richiesta di carboidrati che si verifica durante lo stress, perché sono ricche di beta-carotene e altri elementi che aiutano l'organismo ad assimilare i carboidrati in maniera lenta e continua.</p>	

## Consigli comportamentali

### Evitare il fumo e tutte le situazioni che aumentano lo stress sul lavoro:

- Controllare affidabilità, idoneità e manutenzione delle attrezzature di lavoro e il comfort dell'ambiente nel quale si lavora (evitare posture scomode, temperature elevate o basse, trasporti di carichi



pesanti, ridurre il rumore e le vibrazioni, controllare presenza di gas, vapori o sostanze pericolose)

#### **È sempre meglio:**

- Lavorare in compagnia di altre persone per non sentirsi soli e per condividere lo stress;
- Coltivare interessi al di fuori del lavoro (giardinaggio, pesca sportiva, ballo di sala, hobby e collezioni, teatro, buona musica e cinema);
- Frequentare parenti e amici evitando la solitudine.

#### **A tavola senza stress:**

- Il pranzo deve essere nutriente, ma non eccessivo (esempio: pasta asciutta condita con verdure fresche di stagione e poco olio aggiunto a crudo).
- La cena nutriente ma leggera (esempio: passato di verdura, tacchino ai ferri, insalata e pane).
- E prima di coricarsi la sera, si può bere un bicchiere di latte caldo con l'aggiunta di poco miele, entrambi favoriscono il rilassamento e il sonno.
- Ogni tanto si può mangiare un piccolo pezzo di cioccolato fondente, che sicuramente rinfranca l'umore e aiuta a ridurre lo stress quotidiano.

È molto utile fare del movimento ogni giorno, per esempio una breve passeggiata all'aria aperta sacrificando 10 minuti della pausa pranzo, per non restare troppe ore di seguito chiusi in ufficio o in un ambiente di lavoro troppo rumoroso e tetto.

Non si può trascurare mai l'importanza del riposo notturno e della cura personale.

**Porsi agli altri con sicurezza e con modi spigliati non significa essere arroganti o maleducati, è meglio essere accoglienti e pronti a ogni diversità o imprevisto, sconfiggendo così lo stress più pericoloso per il benessere, che è quello di non sentirsi adeguati.**