

SEROTONINA

La serotonina è un neurotrasmettitore presente soprattutto nel sistema nervoso centrale e nel tratto gastro-intestinale. Nell'apparato digerente, la serotonina regola la digestione e la motilità intestinale, mentre a livello del sistema nervoso centrale, questo neurotrasmettitore è fondamentale per regolare l'umore, il sonno, l'appetito, l'apprendimento e la memoria.

A livello del sistema gastro-intestinale, la serotonina è responsabile anche della formazione delle ossa. La serotonina è comunemente nota come ormone del buonumore. Buoni livelli di serotonina nel sangue sono compresi tra 101 e 283 ng/ml. Li potrete controllare grazie alle analisi del sangue. La carenza di serotonina può causare depressione, attacchi di panico, emicrania, ipertensione e insonnia. Come fare per stimolare la serotonina e per incrementarne i livelli presenti nel nostro organismo, se dovessero risultare troppo bassi?

1) Cibi ricchi di triptofano

Il nostro organismo produce la serotonina a partire dal triptofano, una sostanza che possiamo assumere attraverso l'alimentazione. Tra gli alimenti di origine animale che contengono triptofano troviamo uova, latte e latticini, carne e salmone. Per quanto riguarda i cibi vegetali, il triptofano è presente in alga spirulina disidratata, semi di soia, semi di sesamo e di girasole, cacao, cioccolato fondente, patate, banane, riso, cereali integrali, verdure a foglia verde, noci e mandorle.

2) Cibi ricchi di serotonina

Vi sono poi alcuni alimenti che rappresentano delle vere e proprie fonti di serotonina. Tra di essi i più famosi sono il cacao e il cioccolato fondente, ma dobbiamo ricordare anche noci, kiwi, ananas, ciliegie visciole, pomodori, banane e prugne.

3) Griffonia

La griffonia è una leguminosa che viene utilizzata a livello erboristico come aiuto completamente naturale per incoraggiare l'incremento dei livelli di serotonina. Si tratta di un vero e proprio rimedio naturale contro il malumore. I preparati erboristici a base di griffonia possono contenere anche passiflora e melissa. La griffonia contiene una sostanza specifica: il 5-idrossitriptofano, un precursore della serotonina.

4) Evitare la caffeina

La caffeina è considerata un vero e proprio soppressore della serotonina. La sensazione di benessere che una tazzina di caffè è in grado di regalare, sarebbe dunque soltanto temporanea. Se i livelli di serotonina risultano bassi, potrebbe essere utile evitare di bere caffè e bevande energetiche ricche di caffeina.

5) Evitare i carboidrati semplici

Ai carboidrati semplici, come pane bianco, riso bianco, dolci e snack da forno industriali, è bene preferire i carboidrati complessi, cioè quei cibi composti da cereali integrali, come pane, pasta e riso integrali. L'assunzione di carboidrati complessi, con particolare riferimento ai cereali integrali, sarebbe in grado di incrementare i livelli di serotonina.

6) Omega 3

Gli omega 3, secondo un'ipotesi avanzata dal mondo scientifico, potrebbero influire sulla funzionalità della serotonina nel cervello. In alcune persone i bassi livelli di serotonina potrebbero essere accompagnati da bassi livelli di omega 3 e dei loro precursori. Tra le fonti di omega 3 non troviamo soltanto il pesce, ma anche noci, semi di lino e olio di lino.

7) Sport

L'attività fisica regolare e lo sport sano vanno sempre di pari passo con la buona salute. La si dovrà eseguire senza sforzi eccessivi, in modo che possa regalare al corpo una vera sensazione di benessere. Il nostro organismo rilascerà serotonina e ci permetterà di svolgere i nostri allenamenti nel completo comfort.

8) Lunghe camminate

Chi non si sente portato per lo sport, non deve rinunciare all'attività fisica. Per sentirsi meglio sono sufficienti 30 minuti di camminata al giorno, magari all'aria aperta, in un parco, per incrementare la sensazione di benessere e di relax. Le camminate e l'esercizio fisico aiutano ad incrementare i livelli di triptofano e quindi di serotonina.

9) Yoga e meditazione

Lo stress può influire sui livelli di serotonina. Quali sono i migliori antidoti allo stress? Oltre ai massaggi rilassanti e alle lunghe passeggiate nel verde, troviamo lo yoga e la meditazione, pratiche molto antiche che ancora oggi assicurano di mantenere a lungo uno stato di benessere. Anche la scienza lo ha confermato: lo yoga e la meditazione sono davvero efficaci contro ansia, stress e depressione, e ci aiutano a ritrovare il buonumore.

Inoltre, non sottovalutate mai il potere di un abbraccio o di un semplice sorriso