



FANTASTICO SETTEMBRE!

I cibi e i consigli del mese

*“L'autunno è più una stagione dell'anima che della natura”
(Friedrich Nietzsche)*

Cari amici lettori, che bello ritrovarci a Settembre!

Questo adorabile mese è come d'incanto “sospeso” tra estate e autunno, ricco di nuovi colori, profumi, sapori, ma soprattutto è intenso di tanti nuovi propositi per ripartire alla grande!

Si torna dalle vacanze con la sensazione forte di cambiamenti in arrivo: si avverte già nell'aria mattutina e della sera, nell'abbigliamento meno spavaldo e un po' più sobrio, negli orari meno notturni, nelle buone intenzioni di mangiar bene e fare un po' di movimento in più all'aperto nei parchi, nei circoli sportivi della città o nelle comode palestre sotto casa.

I momenti di “passaggio” sprigionano sempre un fascino particolare: le temperature calano, le giornate si fanno più corte e gli impegni quotidiani incombono. Il cambio di stagione non è sempre indolore, richiede sicuramente un periodo di naturale transazione...

Il “calo” delle energie, la spossatezza, sonnolenza oppure insonnia, tristezza e svogliatezza sono solo alcuni dei sintomi più comuni. Il sole è più basso e la luce diminuisce, e come ben sappiamo questo influisce sul nostro stato d'animo e sulla nostra vitalità.

Per recuperare forza e benessere un valido aiuto ci giunge proprio dalla buona tavola, semplice e sana, grazie a quei cibi che apportano sostanze nutrienti e leggere. Il buon cibo ci restituirà il giusto “sprint” quotidiano!

I “nutrienti” alimentari più utili sono sicuramente le vitamine del gruppo B, il magnesio, la vitamina C, D, E, lo zinco, gli Omega 3, il triptofano.

In particolare, la vitamina B12 favorisce il buon funzionamento del sistema immunitario e la formazione dei globuli rossi, mentre le vitamine B1 e B6 contribuiscono a ridurre il senso di stanchezza e di affaticamento, favorendo, allo stesso tempo, il benessere psicologico.

Il Magnesio, con il supporto della vitamina D, aiuta ad affrontare i periodi di tensione, rinforza muscoli e ossa, ci restituisce forza e un benefico equilibrio generale.

Le Vitamine C, E e lo Zinco aumentano sensibilmente le nostre difese naturali, ci proteggono dal pericoloso stress ossidativo causato da eccesso di radicali liberi, ci rendono più forti e resistenti di fronte ai cambiamenti e ai nuovi impegni di lavoro.

Infine, gli acidi grassi Omega 3 e il triptofano (un amminoacido presente nella maggior parte delle proteine che assumiamo con gli alimenti) migliorano umore, concentrazione e memoria. Gli Omega 3 ci regalano i grassi buoni di cui abbiamo bisogno per proteggere cuore e arterie; Il triptofano ha un effetto positivo sullo stress, perché, in presenza di vitamine del gruppo B aumenta la produzione della serotonina, il famoso ormone della felicità!

Ma dove possiamo trovare questi preziosi e naturali alleati di salute, nel fresco e calmo mese di Settembre?

Ecco gli ALIMENTI che non dovrebbero mai mancare sulla tavola di settembre, soprattutto per riprendere vigore dopo la calda pausa estiva:

Yogurt, ottima fonte di calcio, un minerale che svolge un ruolo fondamentale in molti processi del nostro organismo soprattutto per le ossa e articolazioni, e inoltre ricco di fermenti lattici, importantissimi per il benessere del nostro intestino, considerato ormai dalla scienza il secondo cervello.

Mandorle e noci, perché la frutta secca è ricca di magnesio, aiuta a proteggere il nostro corpo da stanchezza fisica e mentale, rappresentando un sano spuntino quotidiano.

Uova, un vero e proprio toccasana per il nostro umore. Sono ricche di vitamina D, vitamina E, zinco e Omega 3, che influiscono positivamente sul funzionamento del nostro organismo, rinforzandolo e proteggendolo.

Riso e Orzo, cereali eccellenti che sono una vera fonte di energia e in particolare di triptofano, precursore della serotonina, l'ormone che regola il nostro umore.

Le Banane, ricche di potassio e di magnesio, due sostanze che ci aiutano a ritrovare energia e benessere. Prevengono efficacemente i fastidiosi crampi notturni, tipici dei periodi di stress e di eccessivo affaticamento.

Tra i pesci, Salmone e Pesce azzurro sono molto ricchi di Omega 3, acidi grassi essenziali che vanno ad agire sulla serotonina e sono fondamentali per il funzionamento del nostro cervello, oltre che per mantenere pulite arterie e vene.

Bene anche la carne di Pollo e di Coniglio, ricca di proteine, contiene pochissimi grassi. Aiuta, grazie alle vitamine in essa contenute come la vitamina B12 e B6, a contrastare malumore e stanchezza. Fortifica i muscoli.

Anche i Legumi come lenticchie e ceci (ma bene anche fagioli e piselli) rappresentano una valida fonte di vitamine e nutrienti completi per la nostra salute. Inoltre, contribuiscono ad attenuare insonnia e nervosismo.

Le Verdure e la Frutta di settembre, infine, sono davvero preziose e gustose, ricche di tutte le vitamine, in particolare la vitamina C, minerali, fibre di cui il nostro corpo deve quotidianamente nutrirsi per ripulirsi a fondo: contribuiscono infatti a detossinare l'intero organismo, depurandolo da scorie e tossine accumulate nel tempo. Le verdure di settembre sono le bietole, il broccolo, la cicoria catalogna, il porro e lo scalogno, il sedano, le zucchine e la rucola. La frutta migliore di settembre è l'uva, i fichi, le prime mele e pere.

Ce n'è per tutti e per tutti i gusti!

ED ORA... QUALCHE UTILE STRATEGIA "SETTEMBRINA":

1. Beviamo tanta acqua per depurarci, a piccoli sorsi e durante tutto il giorno.
2. Troviamo il tempo di fare movimento nella giornata, per attivare il metabolismo e rilassare la mente. Camminare fa benissimo alla respirazione, ai muscoli, rinforza le ossa e aumenta buonumore e serenità. Anche ballare da soli o in compagnia è un ottimo esercizio, aerobico e divertente: suggerisco di "buttarsi" nelle danze ad ogni occasione di festa!
3. Ideale anche dedicare un po' di tempo allo stretching dolce e alla meditazione, in armonioso relax. Consiglio sempre le buone letture e la bella musica d'ascolto...

4. Ritroviamo il piacere della lentezza e della convivialità: scegliamo cibi che provengono dalla nostra regione e che siano coltivati localmente, per preparare i piatti tradizionali da condividere insieme agli amici e alla famiglia.

4. Dedichiamoci con passione a realizzare un progetto o partecipare a un corso che ci piace, insieme ad altre persone: stimolare nuovi incontri e fare nuove amicizie è tipico di mesi come settembre, che favorisce il più delle volte un cambiamento anche nello stile di vita.

E come dice il Saggio: *“A Settembre tutto diviene attraente e anche possibile” (Anonimo)*

Auguro a tutti un bellissimo Settembre!