

I cibi dell'autunno per una dieta energizzante

Pubblicato: Giovedì 25 Ottobre 2018



Il malanno autunnale

Il periodo a cavallo fra settembre e ottobre è sempre un incubo per qualcuno. Sono queste le settimane in cui infatti diciamo arrivederci all'estate per un altro anno e ci rassegniamo all'autunno. Dai teli mare passiamo al plaid sul divanetto davanti al camino, dal costume da bagno tiriamo fuori i primi maglioni e così via.

È famosissimo il detto: "non ci sono più le mezze stagioni". Al di là di tutti i significati metaforici è una frase molto vera per quanto riguarda la climatologia. Il **passaggio fra estate e autunno**, in termini di temperatura, umidità ecc. è il più forte e repentino in tutto il periodo dell'anno. Nel giro di pochi giorni, specialmente negli ultimi anni, si vede come le temperature si abbassino di colpo, l'aria diventi molto più umida, spesso arrivano piogge e venti freddi.

Il corpo dopo molti mesi di caldo in genere non è abituato ad affrontare questo cambiamento. Si verifica il "male d'autunno", ossia un periodo di forte **stress fisico e psicologico** che mette alla prova il corpo, portando con sé delle conseguenze. Dal punto di vista fisico, il brusco calo delle temperature e l'aumento dell'umidità porta ai primi **malanni stagionali**. Parliamo quindi di mal di testa, mal di gola, raffreddore e così via. Aumenta notevolmente anche la produzione catarrale, quindi è il periodo adatto da passare con un pacchetto di fazzolettini sempre in tasca. Inoltre, è facile avvertire una certa **manca di energia e sonnolenza** e vedere calare un po' i propri livelli di produttività.

Anche dal punto di vista psicologico si verificano dei picchi di stress. Il periodo estivo è fatto di vacanze, di caldo, sei abituato ad andare al mare la domenica oppure a fare grigliate con gli amici; insomma, un periodo in cui lo stress rasenta lo zero. Da questo, invece, passi all'autunno, in cui fa più freddo, i bambini vanno a scuola, il carico di lavoro aumenta e le ore di luce diminuiscono. Insomma, è il classico passaggio traumatico da una routine all'altra che porta tutti questi sintomi del "male d'autunno".

Ma nessuna paura, con la giusta **prevenzione e la giusta alimentazione** sarà solamente un pericolo lontano.

Come prepararsi all'arrivo dell'autunno

La **medicina cinese** si basa su un presupposto, ossia che la migliore cura sta nella prevenzione. Anche se la scuola di medicina cinese segue una propria filosofia, tutte le filosofie di pensiero di medicina concordano sullo stesso argomento: la maggiore prevenzione possibile sta a tavola. Quindi la prevenzione è nelle tue **abitudini alimentari** e nei diversi cibi che consumi a seconda del periodo dell'anno.

In estate prediligiamo una certa tipologia di cibi. Sono quasi sempre **alimenti freschi**, con molta acqua e che non necessitano di tempi lunghi di preparazione. Anzi il più delle volte sono **alimenti crudi** (come la frutta o l'insalata), facili da preparare. Tutti questi alimenti si basano su una dieta che non apporta grandi quantità di energia, ma sul rinfrescare l'organismo. Sono alimenti facili da digerire, veloci da preparare (anche per non accaldarsi davanti ai fornelli) e soprattutto pieni di acqua. In questo

modo si mantiene il corpo molto idratato e si soffre decisamente meno il forte calore esterno, rimanendo molto energici.

Con l'arrivo dell'autunno e il calo brusco delle temperature invece il corpo ha altre esigenze per mantenersi energico. Per sopravvivere a tutti quei sintomi del male d'autunno c'è bisogno di cambiare dieta, basandosi su un altro principio. Mentre per l'estate, appunto, ci basavamo sul preparare **piatti semplici e veloci**, perlopiù freschi e che soprattutto mantengano il corpo idratato per sopperire al caldo, al contrario adesso abbiamo bisogno di più calorie. Per mantenersi energico, il corpo ha bisogno di un apporto energetico decisamente maggiore, per il semplice fatto che da adesso in poi cominceremo a sprecare molte più energie per affrontare le nuove routine quotidiane che vanno creandosi.

L'energia, ovviamente, non ci serve solo con il passaggio di routine ma anche per altri scopi. Come detto durante il primo periodo freddo dell'anno è facile accusare mal di testa, mal di gola, raffreddore e tutti i sintomi ad essi legati. Per far fronte alla minaccia dei fazzolettini sporchi il corpo necessita di alzare le proprie difese immunitarie, su uno stile di alimentazioni più energico e più vitaminico.

Quali sono gli alimenti che dobbiamo mangiare in autunno?

Abbiamo detto delle differenze delle **diete in estate e in autunno** (la prima per restare idratati, la seconda per essere più energici), ma adesso andiamo a vedere nello specifico quali sono gli **alimenti che dobbiamo prediligere in autunno**.

Tornando alla tradizione cinese, questa crede fermamente nel circolo dell'energia dell'ambiente. Se in estate la terra sprigiona la propria energia verso l'esterno facendo crescere tanta frutta e tanti ortaggi (quindi, un movimento dal terreno verso il fuori), nel cambio di stagione l'energia riconfluisce verso l'interno e la terra darà vita a diversi frutti e ortaggi. Sono frutti e ortaggi che, pensandoci un attimo, non crescono tanto lontani dal terreno e che appunto dobbiamo mangiare durante questo periodo. Ovviamente parlare così del "sistema associativo" cinese è molto riduttivo, il discorso sarebbe più complesso, ma in sostanza ci suggerisce di mangiare gli alimenti che naturalmente crescono in questo periodo dell'anno, ad esempio le zucche oppure le carote.

Anche la **dieta mediterranea**, che è considerata la migliore al mondo, suggerisce di cibarsi degli stessi alimenti. Nello specifico dovremmo prediligere cibi che mantengano un apporto calorico maggiore, vengano cotti per più tempo (al forno oppure bolliti) e che in generale diano molta energia.

Lo stesso vale per i **cibi biologici**: il loro non essere coltivati o trattati con sostanze chimiche, ne fa una fonte garantita di salute. Una bella panoramica su quali siano i migliori cibi biologici, su come cucinarli e sceglierli o conservarli e quali benefici ciascuno di essi apporti, si può trovare sul portale online [Bionotizie](#).

Per quanto riguarda gli **ortaggi in autunno**, dobbiamo prediligere, cavoli, cavoletti di Bruxelles, patate, cipolle, ravanelli, spinaci, zucche e carote, verza, cavolfiori, porri e così via.

La frutta ovviamente non può mancare. In questo caso scegliamo gli **alimenti di stagione**, che possono essere le pere, le castagne, oppure i fichi, l'uva e le mele.

Se ti piacciono le **zuppe autunnali** in modo particolare, allora questo è il periodo dell'anno adatto. Le zuppe fatte con fagioli, lenticchie o altri legumi, ma anche con il grano saraceno, i cereali o il riso integrali sono tra i migliori alimenti in circolazione. Innanzitutto per il loro apporto nutriente, completo sotto ogni punto di vista. Sono alimenti che conferiscono molta energia e ci vuole più tempo per smaltirli (quindi offriranno energia per tutto il corso della giornata), senza contare che sono anche pasti caldi, l'ideale per sopperire a questo freddo.

L'acqua, come in ogni stagione dell'anno, è un elemento essenziale nella dieta. Visto che cambiano gli alimenti, bisogna aumentare anche il consumo di acqua. Per **avviare bene il metabolismo**, è consigliabile bere un bicchiere di acqua e limone ogni mattina prima di colazione. In questo modo l'organismo si prepara ad affrontare la giornata e a digerire molto meglio qualsiasi alimento mangerai

nel corso delle tue attività.

Senza dimenticare poi uova, formaggi stagionati, yogurt, latte e mozzarella.

Di quali sostanze l'organismo ha bisogno?

Ora che abbiamo detto quali sono gli alimenti di cui ha bisogno l'organismo durante il periodo autunnale, vediamo anche quali sono le sostanze.

Molti professori ed esperti di alimentazione suggeriscono questi alimenti per **aumentare l'apporto vitaminico**. In particolar modo, abbiamo bisogno delle vitamine B, C ed E per prepararsi a ricevere i primi freddi e ad affrontare la forte umidità che sta arrivando.

La vitamina B serve alla produzione di serotonina. La serotonina è un ormone che il corpo produce per la regolazione dell'umore. Avendo una maggiore quantità di vitamina B, e quindi di serotonina nel corpo, sentiremo molto di meno la malinconia durante il periodo autunnale.

La vitamina C (molto presente negli agrumi, nei cavoli, broccoli peperoni e spinaci) invece aumenta notevolmente le difese immunitarie del corpo. Grazie alla vitamina C sarai molto meno soggetto ad avvertire colpi di freddo, mal di gola ecc.

La vitamina E invece non deve essere necessariamente assunta se non in piccole quantità. Questa vitamina (poco presente negli alimenti) è prodotta dall'organismo ed è un antiossidante cellulare.

Infine abbiamo bisogno anche di sali minerali per la stanchezza e la sonnolenza. Tra i sali minerali troviamo il ferro, il potassio e il magnesio. Questi sono particolarmente presenti nella frutta e nella frutta secca.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it