

**Diet in the city: la dieta in città**

# Oggi parliamo di stress! Grande nemico della salute



Alla domanda "Sei stressato?" cosa risponderesti? Visti i ritmi frenetici della vita moderna pare proprio che la risposta sia inevitabilmente "sì".

Lo stress purtroppo è uno dei nemici numero uno della salute. Lo stress infatti favorisce la comparsa di ansia, ipertensione, depressione, disturbi cardiovascolari, disturbi digestivi, stipsi....

Sempre più studi scientifici hanno evidenziato negli ultimi anni inoltre una stretta correlazione tra stress e obesità. In modo particolare lo stress sarebbe una delle cause di aumento del grasso viscerale, quello localizzato prevalentemente intorno al girovita e fortemente corre-

lato con lo sviluppo di patologie croniche come il diabete e le malattie cardiovascolari. La causa è da ricercarsi nel cortisolo uno degli ormoni dello stress che a livello metabolico aumenta la glicemia, riduce la massa magra muscolare, abbassa il metabolismo basale (facendo bruciare meno calorie) e facilita la formazione del grasso addominale.

A questo si aggiunga che chi è stressato in maniera cronica spesso non dedica tempo all'attività sportiva e presenta abitudini alimentari non corrette come il saltare la colazione o il pranzo concentrando le calorie in un unico pasto serale.

Ciò determina un ulteriore abbassamento del metabolismo. Ecco quindi che stress, sedentarietà e cattiva alimentazione diventano un mix esplosivo che determina nel tempo aumento di peso. La soluzione: sicuramente una dieta corretta e personalizzata, esercizio fisico, terapia cognitivo comportamentale e percorsi di coaching per ridurre lo stress.

La dieta migliore per chi soffre di stress cronico è quella ricca in frutta e verdura, alimenti in grado di apportare sostanze antiossidanti preziosissime per la nostra salute!



**Dr.ssa Daniela Limonta**  
Medico Chirurgo  
Spec. Scienza dell'Alimentazione  
e Dietologia  
Ricevo a Lecco,  
Via Montegrappa 10 D  
Tel. 347.5786767  
[www.danielalimonta.it](http://www.danielalimonta.it)