

# Il cibo per l'anima

Quando mangiava bene, diceva Molière, la sua mente era forte e imperturbabile. Neanche la disgrazia più funesta avrebbe potuto cambiar le cose. Ippocrate diceva a sua volta: «Fa' che il cibo sia la tua medicina.» Oggi, la ricerca rivela non solo come mantenere sano il nostro corpo ma anche come rafforzare la nostra psiche con l'alimentazione giusta.

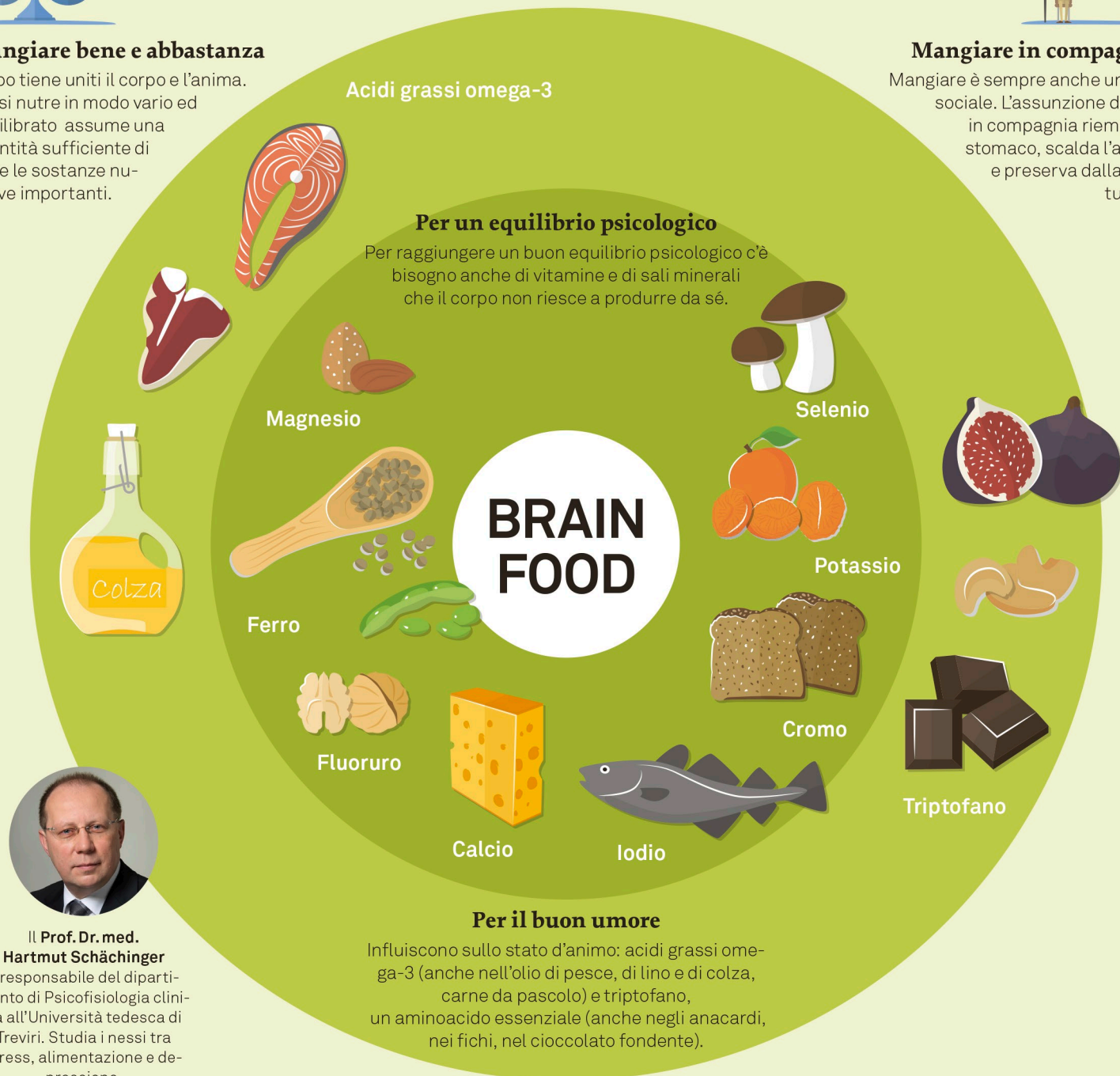


## Mangiare bene e abbastanza

Il cibo tiene uniti il corpo e l'anima. Chi si nutre in modo vario ed equilibrato assume una quantità sufficiente di tutte le sostanze nutritive importanti.

## Mangiare in compagnia

Mangiare è sempre anche un atto sociale. L'assunzione di cibo in compagnia riempie lo stomaco, scalda l'anima e preserva dalla solitudine.



Il Prof. Dr. med.

**Hartmut Schächinger**

è responsabile del dipartimento di Psicofisiologia clinica all'Università tedesca di Treviri. Studia i nessi tra stress, alimentazione e depressione.

## Per il buon umore

Influiscono sullo stato d'animo: acidi grassi omega-3 (anche nell'olio di pesce, di lino e di colza, carne da pascolo) e triptofano, un aminoacido essenziale (anche negli anacardi, nei fichi, nel cioccolato fondente).