

# Stanchezza: consigli alimentari e non

Home > Blog > Salute e nutrizione molecolare >  
Stanchezza: consigli alimentari e non

## **NUTRI-lipidomica** *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



## Cosa si intende per "stanchezza"?

La stanchezza può avere diverse origini ed essere la conseguenza di una patologia oppure il sintomo di un malessere diffuso e aspecifico.

Per questo motivo è importante escludere una malattia o uno stato acuto, riportando i propri sintomi al medico curante che proporrà eventuali approfondimenti.

Si evidenzia, ad esempio, che la stanchezza può accompagnare condizioni di anemia, può essere secondaria a infezioni o a patologie, tra cui l'insufficienza renale cronica, le malattie neurodegenerative (Parkinson, Sclerosi Multipla, ecc.), la depressione, i tumori e le terapie adiuvanti, l'ipotiroidismo, la celiachia, l'obesità e la malnutrizione.

Esiste anche un disturbo detto Sindrome di Fatica Cronica (CFS), che è contraddistinto dalla permanenza dei sintomi tipici per almeno 6 mesi, senza apprezzare miglioramenti col riposo (1); le cause sono ignote, ma si è riscontrato che **le persone affette da questo disturbo hanno un problema a livello cellulare nella produzione di energia a livello mitocondriale.**

## Consigli della Harvard Medical School sulla CFS

- Fare dei cambiamenti dello stile di vita volti ad una riduzione dello stress fisico e psichico. Vivere in un perenne stato di "allarme" produce in continuo ormoni che normalmente dovrebbero attivarsi solo per brevi periodi.
- Praticare attività fisica con regolarità e gradualità. Lo sport troppo intenso può invece avere un effetto controproducente.
- Trattare eventuali disturbi dell'umore, quali la depressione, o dolori diffusi, spesso associati alla CFS.
- Valutare l'assunzione di acidi grassi omega 3; benché non facciano parte dei protocolli ufficiali, vi sono studi che ne supportano l'integrazione.

## Come combattere la stanchezza con la dieta

Tutte le condizioni accompagnate da uno stato di stanchezza, sia riconducibili ad una precisa patologia che legate a situazioni aspecifiche, beneficiano di una **nutrizione ottimale**, di una moderata **attività fisica**, di una buona composizione corporea e, in gran parte dei casi, di un corretto **dimagrimento**.

Il **giusto equilibrio di un'alimentazione normocalorica e bilanciata e di un'attività fisica moderata**, porta ad **esprimere al meglio il nostro potenziale cellulare**, potenziale che è mediato da due importanti ormoni: la leptina e l'adiponectina. I messaggi che trasmettono questi due ormoni vengono integrati a livello centrale in una struttura del cervello detta ipotalamo, consentendo la regolazione dei segnali di fame e sazietà.

La quantità e la qualità dei cibi assunti, determinano dei cambiamenti nella dinamica dei mitocondri (le nostre centrali energetiche cellulari) che potranno preferire la dissipazione o l'accumulo di energia. Se da un lato è importante non eccedere con gli introiti alimentari,



dall'altro non bisogna scendere troppo al di sotto dei propri fabbisogni calorici, bilanciando l'attività motoria o sportiva in modo coerente.

Risulta pertanto importante raggiungere un **peso di salute**, identificandolo non solo tramite il rapporto tra peso e altezza, ma con la valutazione della propria composizione corporea, differenziando il grasso dal muscolo (da non confondere con la massa magra), nonché dai liquidi intra ed extracellulari. L'esame che meglio descrive queste grandezze, non invasivo né costoso, è l'analisi tricompartmentale della bioimpedenza corporea.

La dieta equilibrata dovrà quindi essere volta a raggiungere o a mantenere la propria composizione corporea ottimale e a mantenere alto il funzionamento delle centrali energetiche delle cellule. Questo si può ottenere con:

- i giusti apporti calorici;
- la ripartizione bilanciata dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi);
- la presenza costante di micronutrienti (vitamine e minerali) e di sostanze bioattive (polifenoli, ecc.);
- un corretto apporto di acqua.

Di particolare rilievo nel buon funzionamento cellulare risultano essere gli acidi grassi Omega-3 che, se correttamente integrati, promuovono un miglior funzionamento mitocondriale e una ridotta produzione di radicali liberi (ROS). Un effetto opposto è stato invece riportato con dosi elevate di grassi saturi.

Si ricorda che gli Omega-3 devono essere obbligatoriamente introdotti con i cibi. L'intervallo di riferimento per l'assunzione di questi nutrienti è compreso tra lo 0,5 e il 2,0% dell'energia totale della dieta e, in particolare per EPA e DHA, è considerato adeguato un livello di assunzione media giornaliera di 250 mg (3).

EPA e DHA sono presenti nelle alghe e nei prodotti della pesca. In tabella vengono riportate le principali fonti alimentari.

<b>Omega 3 (EPA e DHA) nei principali prodotti ittici</b>	<b>g/100 g</b>
Salmone dell'Atlantico, di allevamento, cotto al forno/alla piastra	1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata	1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata	1.4
Aringa dell'Atlantico, in salamoia	1.2
Sgombro dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	1.0
Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra	1.0
*Pesce spada, cotto a secco	0.7
*Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato	0.7
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra	0.4
Halibut del Pacifico e dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.4
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.1
Cozza blu, cotta al vapore	0.7
Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra	0.5
Capasanta, di varie specie, cotta al forno/alla piastra	0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore	0.2
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore	0.3

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference

\*Attenzione ai pesci di grossa taglia per il loro contenuto indesiderato di metalli pesanti

---

## Bibliografia

- (1) Centers for Disease Control and Prevention (CDC).  
<http://www.cdc.gov/cfs/> {<http://www.cdc.gov/cfs/>}
- (2) Putti L, et al. Diet impact on mitochondrial bioenergetics and dynamics. *Frontiers in Physiology*. 6:109. doi: 10.3389/fphys.2015.00109
- (3) LARN IV Revisione. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia. 2014.

---

### Articolo a cura di:

*Dr. Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

---

Foto: **123RF Archivio Fotografico** | ©pixelbliss, 58035745, 2017-06-08 | ©Gennady Kireev, 33719340, 2017-06-08