

FA BENE ALLA SALUTE

Avete più fame in inverno?

Il freddo aumenta l'appetito: ecco perché succede e come possiamo gestirlo senza esagerare.



“

Durante l'inverno, spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humantas Mater Domini di Castellanza, l'aumento dell'appetito è un fenomeno complesso, legato a fattori fisiologici, psicologici e ambientali. Il corpo consuma più energia per mantenere stabile la temperatura corporea, mentre i cambiamenti ormonali e la ridotta esposizione alla luce solare aumentano il desiderio di cibi ricchi e calorici. Questi fattori, combinati a uno stile di vita più sedentario, contribuiscono alla tipica fame invernale.

“

Mangiare di più in inverno non è solo un istinto: è il risultato di adattamenti fisiologici e abitudini psicologiche. Ma con le scelte giuste si può mantenere l'equilibrio.

«**C**ibi caldi, zuppe e dolci durante l'inverno sono veri rifugi emotivi. Questa ricerca di benessere alimentare, spiega la dottoressa Macorsini, è legata alla carenza di vitamina D e alla riduzione della serotonina, il cosiddetto "ormone del buonumore". Meno luce solare e temperature rigide ci spingono verso alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri, che migliorano temporaneamente l'umore. È importante riconoscere questo meccanismo e scegliere con consapevolezza cosa mettere nel piatto, preferendo alimenti che diano energia e nutrimento senza eccessi».

Perché aumenta la fame in inverno?

Durante l'inverno, il nostro corpo mette in atto una serie di meccanismi per proteggersi dal freddo. «Uno dei principali, spiega la dottoressa



La dottoressa Elisabetta Macorsini è esperta in nutrizione, sicurezza e igiene degli alimenti presso l'Ospedale Humanitas Mater Domini di Castellanza.



Non fate di tutto il grasso un fascio

Spesso demonizzati a torto, esistono grassi essenziali per regalare energia duratura e mantenere la temperatura stabile: tra gli altri, specialmente d'inverno, consumate frutta secca e semi, avocado e olio di oliva.

Una riserva extra di calore

In inverno, alcune persone potrebbero aver bisogno di cibi ad alta densità calorica per fronteggiare l'aumento del fabbisogno energetico dovuto al freddo.



Cioccolato fondente: il cioccolato con un alto contenuto di cacao (almeno 70%) fornisce antiossidanti e una buona dose di energia. È anche noto per migliorare l'umore.



Cibi ricchi di omega-3: oltre al pesce grasso, come salmone, sgombro, sardine e aringhe, i semi di lino e di chia sono ottime fonti vegetali di omega-3 che supportano la salute cerebrale e cardiovascolare. Hanno anche proprietà antinfiammatorie e aiutano a mantenere il corpo caldo.

Macorsini, è la termogenesi, il processo che produce calore per mantenere stabile la temperatura corporea a 37°C. Questo richiede energia, ecco perché il fabbisogno calorico aumenta. Anche i brividi di freddo, che attivano i muscoli, contribuiscono al dispendio energetico, aumentando l'appetito». Il freddo, quindi, stimola una richiesta maggiore di nutrienti per sostenere questa attività metabolica.



Il sistema immunitario si rinforza al mattino

I cibi che aiutano il funzionamento dell'intestino sono importanti per la protezione contro i malanni invernali. Yogurt e kefir contengono probiotici, che supportano la salute intestinale e il sistema immunitario. Consumare uno yogurt naturale con frutta o miele può essere una colazione ideale per l'inverno.

Bevande calde come tisane e tè verde sono ottime per stimolare il metabolismo e combattere il freddo.



La coperta... a tavola

«Spezie piccanti come peperoncino, pepe nero, curcuma, zenzero e curry contengono composti utili come la capsaicina, che stimolano il metabolismo e aumentano la circolazione sanguigna, contribuendo a riscaldare il corpo. Le patate dolci e le carote sono alimenti ricchi di vitamina A, che supporta la salute della pelle e delle mucose. Carni magre, come pollo e tacchino, e pesce come salmone, tonno, sgombro e acciughe aiutano a mantenere il tono muscolare e sono essenziali per la termoregolazione. Sono ricchi di proteine anche lenticchie, fagioli, ceci e piselli. Non dimentichiamo i carboidrati complessi come riso integrale, avena, quinoa, farro e orzo, che rilasciano energia a lungo termine. Anche le verdure a foglia verde, come gli spinaci, forniscono una preziosa dose di vitamine e minerali per rafforzare il sistema immunitario, mentre gli agrumi, ricchi di vitamina C, aiutano a prevenire i classici malanni stagionali».



L'appetito viene col freddo

«Non è solo una questione di calorie: l'inverno influisce sugli ormoni che regolano l'appetito. La leptina, che segnala al cervello quando siamo sazi, tende a diminuire durante i mesi freddi, mentre la grelina, che stimola la fame, aumenta. Inoltre, con meno ore di luce solare, i livelli di melatonina si alzano. La melatonina non regola solo il sonno, ma può anche accentuare il desiderio di cibo, soprattutto nelle ore serali, quando l'appetito sembra più difficile da controllare», aggiunge Macorsini. Questi cambiamenti spiegano perché molte persone sentano un desiderio particolare di cibi calorici durante l'inverno.



L'appetito viene... camminando

«I nostri antenati accumulavano grasso per sopravvivere al freddo e questo istinto è ancora presente. La tendenza a cercare cibi ricchi e calorici durante l'inverno potrebbe essere un meccanismo legato

alla sopravvivenza, tramandato dalla preistoria. Tuttavia, oggi non abbiamo più bisogno di "riserve" come allora: il nostro corpo ha tutto ciò che serve per affrontare la stagione fredda senza eccedere. Il freddo e il buio riducono le attività fisiche all'aperto, e ciò contribuisce a un rallentamento del metabolismo

e alla fame emotiva. L'attività fisica è un toccasana contro il circolo vizioso del cibo emotivo. Fare sport stimola la produzione di serotonina, riducendo il desiderio di zuccheri e carboidrati. Anche una semplice passeggiata di mezz'ora o esercizi leggeri in casa sono sufficienti per migliorare il metabolismo».

Anche una questione di testa ed emozioni



Con l'arrivo del freddo, molte persone tendono a fare meno attività fisica. Questa riduzione del movimento implica un minor dispendio calorico, ma l'appetito potrebbe rimanere invariato o addirittura aumentare, poiché il corpo percepisce comunque un "bisogno" energetico.



L'inverno, inoltre, è una stagione che può influenzare negativamente l'umore. La ridotta esposizione alla luce solare e le giornate più rigide possono accentuare un senso di isolamento o persino portare a forme di depressione stagionale, conosciute come SAD (Seasonal Affective Disorder). In questo contesto, il cibo diventa spesso una forma di conforto, fornendo un sollievo temporaneo a sensazioni di tristezza o ansia.

