

# Analizza il rapporto tra la tua pancia e la tua salute mentale

Tutto quello che consumi ti dà l'opportunità di supportare la tua salute mentale. Per molti decenni i ricercatori hanno indagato il rapporto pancia-cervello scoprendo diversi legami. In breve, i cibi e le bevande che consumi possono potenziare le tue funzioni cerebrali, favorire una digestione sana e migliorare il tuo stato emotivo e mentale generale. Allo stesso modo, possono avere l'effetto opposto.

Utilizza questo foglio di lavoro per scattare un'istantanea di come ciò che mangi potrebbe influenzare il modo in cui ti senti.

## Rispondi alle seguenti domande:

Mentalmente, mi sento \_\_\_\_\_

Emotivamente, mi sento \_\_\_\_\_

Fisicamente, mi sento \_\_\_\_\_

A livello di intestino mi sento \_\_\_\_\_

Stanotte ho dormito \_\_\_\_\_

## Adesso scrivi cosa hai consumato nelle ultime 24 ore:

## Ora controlla tutte le voci che si applicano a ciò che hai mangiato o bevuto nelle ultime 24 ore:

### Alimenti ricchi di nutrienti per la salute del cervello e dell'intestino:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Verdura   | <input type="checkbox"/> Pollo   |
| <input type="checkbox"/> Frutta  | <input type="checkbox"/> Grassi insaturi come quelli presenti nel salmone, sgombro, sardine, avocado, semi, noci, olio d'oliva, olio di canola |
| <input type="checkbox"/> Cereali integrali , pane, riso integrale, quinoa                                | <input type="checkbox"/> Probiotici, come quelli presenti nello yogurt, nei crauti, nel tempeh e nel kimchi                                    |
| <input type="checkbox"/> Legumi, come ad esempio lenticchie, ceci, soia e fagioli rossi, neri o borlotti | <input type="checkbox"/> Acqua   |
| <input type="checkbox"/> Pesce e frutti di mare  |  |

### Alimenti poveri di nutrienti:

- Alimenti trasformati, soprattutto quelli ricchi di grassi saturi, sale e zucchero, come zuppe istantanee e in scatola preconfezionate, salumi, salsicce, snack e cereali per la colazione
- Alcol
- Zuccheri raffinati (di canna, barbabietola, cocco, palma e mais), come quelli impiegati in bevande preconfezionate, prodotti da forno e altri alimenti e bevande trasformati

### In base a questi risultati:

Vedo un legame tra ciò che mangio e come mi sento. Spiegare: \_\_\_\_\_

---

Dovrei considerare di assumere più \_\_\_\_\_ per alimentare il cervello e favorire la salute del mio intestino.

Dovrei considerare di mangiare meno \_\_\_\_\_ per meglio supportare la mia salute e il mio benessere generale.

### Ripeti questo esercizio di tanto in tanto: un “controllo istintivo” del legame tra mente, corpo e salute mentale.

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition. [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). Accesso effettuato il 16 ottobre 2023.

BetterHealth Channel. Food and your mood. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). Accesso effettuato il 16 ottobre 2023.

BetterHealth. Gut health. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). Accesso effettuato il 16 ottobre 2023.

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: Mental health including anxiety and depression. [dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression](https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression). Accesso effettuato il 16 ottobre 2023.

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food. [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). Accesso effettuato il 16 ottobre 2023.

Mental Health Foundation. Diet and mental health. [mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health](https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health). Accesso effettuato il 16 ottobre 2023.

Mind Food and mental health. [mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/](https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/). Accesso effettuato il 16 ottobre 2023.