

Introducció

- L'estrès crònic és manifesta per un augment en la secreció de la noradrenalina i el cortisol. Aquestes hormones actuen sobre diferents òrgans diana i provoquen alteracions a nivell vascular, cardíac, immunitari i dèrmic. L'alimentació pot ajudar a prevenir o disminuir aquestes alteracions. Els aliments seleccionats contenen una sèrie de substàncies que tenen la funció d'equilibrar les alteracions somàtiques que l'estrès pot produir.

**Aliments
aconsellats
que contenen...**

- **Vitamina C:** 

cítrics, fruites del bosc, pebrots, tomàquet, julivert, espinacs.
- **Vitamina B5, B6, B12:** 

cereals integrals, llevat de cervesa, llavors de gira-sol, llegums, fruits secs, carn blanca (pollastre, conill) peix, ous.
- **Triptòfan:** 

pollastre, plàtan, tofu, llevat de carbassa, nous, peix, avocat.
- **Omega3 (DHA, EPA):** 

peix blau (sardines, truita, salmó, verat, tonyina) nous, algues, llavors de lli.
- **Fibra:** 

llegums, cereals integrals, fruits secs, verdures.
- **Probiòtics:** 

iogurts desnatats.
- **Magnesi:** 

cereals integrals, llegums, fruits secs, avocat, xocolata (20g), aigua mineral amb magnesi.
- **Seleni:** 






llevat de cervesa, germen de blat, nous, arròs integral.
- **Zinc:** 

aus, peix, llet, nous.
- **Potasi:** 

fruites (plàtan, avocat, taronges, albercocs) verdures i hortalisses.
- **Infusions o complementes de plantes adaptògenes:**

romaní, ginseng, eleuterococ, rodiola, gelea reial.

**Aliments
desaconsellats
que contenen...**

- ☞ **Cafeïna i substàncies estimulants:** 
- ☞ **Begudes alcohòliques:** 
- ☞ **Sucres refinats:** 
- ☞ **Excés de sal:** 
- ☞ **Excés de greixos saturats:** 

**Com prevenir i
gestionar l'estrès**

- ☞ Controlar el pes.
- ☞ Menjar lentament, 20 minuts per àpat.
- ☞ Fer de 4 a 5 àpats al dia. Horari regular.
- ☞ No menjar res entre hores.
- ☞ Contactar amb la naturalesa.
- ☞ Saber dir NO.
- ☞ Disposar de temps lliure.
- ☞ Practicar tècniques de control mental.
- ☞ Aprendre a verbalitzar els problemes.
- ☞ Augmentar l'activitat física.

