

## I nostri esperti rispondono...

*Sono molto giù di morale e da qualche tempo sto facendo uso di **farmaci antidepressivi**. Mi hanno detto che esistono delle interazioni con alcuni alimenti: mi hanno sconsigliato, per esempio, di bere alcolici. Quali altri accorgimenti dovrei adottare? Ed esistono dei cibi che possono essermi utili per tirare un po' su il morale?*

Veronica – Cuneo



Risponde:

**Dott. Marco Lombardozzi**

Medico-chirurgo

Responsabile ambulatorio di Omeopatia Ospedale Israelitico -  
Roma

**Le interazioni tra cibi e farmaci antidepressivi** riguardano soprattutto i **formaggi stagionati** e gli **insaccati** perché, durante cura antidepressiva, possono scatenare rialzi di pressione anche importanti. Il **cioccolato**, invece, aumenta l'effetto dell'antidepressivo.

Esistono i cibi del "buon umore", alimenti che favoriscono la produzione di serotonina, sostanza carente nel soggetto depresso. **Le patate e il riso, cotti in qualsiasi forma. Mandorle, arachidi, pinoli, anacardi e nocciole contengono magnesio e triptofano che è il precursore della serotonina. Tra le frutta sono indicate l'uva, l'uvetta, la banana e la mela, quest'ultima cotta.**

Attenzione agli zuccheri, richiesti spesso dal depresso, perché se non associati a grassi e proteine possono squilibrare il sistema nervoso.

Quando siete un po' giù, invece di un dolce chiedete aiuto a un po' di mandorle, un bel grappolo d'uva e una banana. Torna il buon umore e la salute è garantita.