

Il potere del Triptofano contro ansia e cattivo umore

I meccanismi del sonno veglia sono tanto importanti per la salute ed il benessere quanto delicati e difficili da ristabilire una volta andati in tilt. Un buon sonno è, spesso messo a rischio anche da condizione di ansia e forte stress a cui ognuno di noi è esposto quotidianamente: ritmi di vita frenetici, responsabilità lavorative e carichi di lavoro famigliari sono solo le cause principali alla base di questo malessere.

Anche l'umore può giocare un ruolo sul buon riposo e, di conseguenza su stanchezza e stress e, per questo motivo, è un altro punto degno di attenzione. Tali condizioni, sembrano aggravarsi in autunno e in inverno, quando le giornate si accorciano e le relazioni sociali si diradano, tanto che alcuni parlano di Disturbo Affettivo Stagionale.

Quando i quadri ansiosi raggiungono livelli di gravità preoccupante, consultare un medico è inevitabile, ma se ci si trova a fronteggiare sintomi gestibili è possibile approfittare dell'aiuto di alcune sostanze naturali che favoriscono il rilassamento mentale e il tono dell'umore. Il Triptofano è una di queste: si tratta di un amminoacido essenziale che fa parte delle triptamine. Questo amminoacido fa parte dei cosiddetti cibi della felicità, in quanto agisce positivamente su ansia e tono dell'umore.

Purtroppo, però, si tratta di una sostanza che il nostro organismo non è in grado di produrre e, dunque, va integrata tramite la dieta. In alcuni periodi di particolare difficoltà, è possibile ricorrere ad [integratori per l'ansia](#), come V/Ease, proposto da VitaVi, la start-up italiana sempre più apprezzata dal mercato per la scientificità e la qualità dei suoi prodotti. Oltre a contenere Triptofano, questo integratore può contare su altri importanti elementi che favoriscono il benessere mentale, come il Magnesio, lo Zafferano, la Melissa e la Vitamina B6.

Non bisogna dimenticare che il Triptofano è integrabile anche a tavola, scegliendo alcuni cibi che lo contengono, come il latte, i latticini, il cioccolato, i semi (sesamo, girasole e zucca), uova, frutta secca, i legumi, l'avena, la carne di pollo e tacchino, alcuni pesci come la sogliola, il salmone e il merluzzo atlantico, e, infine, la pappa reale.

Gli integratori sono validi supporti in momenti di particolare difficoltà che, oltre ad essere efficaci, sono anche pratici e veloci da assumere, tuttavia, per contenere e prevenire ansia e stress, è necessario condurre uno stile di vita sano, fatto di attività sportiva e, se possibile, anche della pratica di qualche disciplina volta ad accrescere la consapevolezza, e di pasti completi e regolari.

[Read More](#)