

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Momenti di down: equilibrio ormonale vs. benessere mentale

divisionebusiness · Thursday, April 24th, 2025

La vita è ricca di momenti che regalano euforia e gioia; a volte, però, possono portare anche delusioni. *C'est la vie*: capita a tutti ed è una cosa perfettamente normale!

Quando i momenti bassi sono più di quelli alti, però, è importante che non ti dimentichi che hai ancora numerose ragioni per sorridere. In fondo, siamo tutti sulla stessa barca.

Molti, purtroppo, combattono contro depressione, stati ansiosi e malessere generale. Nell'anno della pandemia di COVID-19, per esempio, che ci ha costretti al distanziamento sociale, ci siamo serrati in casa e ciò non ha affatto giovato al nostro benessere mentale. In alcuni casi, questi momenti di down prolungati possono essere causati da uno squilibrio ormonale. Integratori ad hoc e terapie a base di sostanze come testosterone, [Trestolone MENT](#), ecc., possono essere indicate per ripristinare gli equilibri ormonali.

Esistono però anche 2 semplici ma efficaci strategie alla portata di tutti, che offrono strumenti di cui già disponi per agire nel lungo termine e in maniera sostenibile. Scopriamo quali sono.

Buona lettura!

### Inizia col curare ciò che metti nel piatto

La via della felicità, spesso, inizia proprio in cucina!

Una dieta sana e ricca di tutti i nutrienti necessari per il tuo benessere permette non solo al cervello ma anche al corpo di lavorare al meglio. Mangiando con consapevolezza, infatti, promuovi il benessere fisico e mentale e ricarichi le pile.

Mentre la scelta di optare per una dieta sana promuove il buonumore, avere coscienza del fatto che stai compiendo un bel gesto per il corpo migliora i tuoi livelli di autostima.

La cosa fondamentale è che ti assicuri che sia una dieta bilanciata e ricca di tutte le fonti di nutrimento essenziali che devono essere presenti a ogni pasto, ovvero:

- fonti proteiche;
- frutta e verdura a volontà;
- latticini;
- cereali.

Secondo la scienza, infatti, una dieta che contenga molti probiotici favorisce il buonumore. Questi sono presenti in kefir, yogurt e verdure in salamoia.

## Dedicati ai tuoi hobby e alle tue attività preferite

*All work and no play makes Jack a dull boy*, recita un famoso proverbio inglese reso ancora più famoso grazie a un colosso del cinema.

E siccome quel Jack potresti essere tu, non lasciare da parte i tuoi interessi! Come dimostra uno studio del 2015, chi si svaga e dedica ai propri hobby è più di buonumore, accusa meno lo stress e registra una frequenza cardiaca inferiore anche a distanza di ore.

L'importante è che scelga gli hobby sulla base dei tuoi gusti personali e delle tue aspirazioni! Ecco alcune proposte interessanti.

- Leggi: migliora il tuo vocabolario e riduci lo stress.
- Suona uno strumento: migliora le tue abilità motorie e aumenta il QI.
- Gioca a scacchi: in questo modo impegni entrambi gli emisferi del cervello e sviluppi il pensiero strategico.
- Cucina: è il primo step verso uno stile di vita sano; uno step che, in compagnia, consolida i legami.
- Gioca ai videogame: stimoli il cervello, sviluppi l'abilità di problem solving e contrasti lo stress!

## Conclusioni

Il nostro invito, dunque, è quello di intervenire quando necessario e di non lasciarti travolgere dalla frenesia del mondo moderno, come fanno tanti. Lo scopo di questo articolo è semplicemente quello di aiutarti a capire che hai sempre un motivo per sorridere, anche nei momenti in cui tutto sembra andare storto.

This entry was posted on Thursday, April 24th, 2025 at 6:12 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.