

06 Giugno 2020

## Il buon umore si conquista anche a tavola

Una buona dieta può allontanare ansia e nervosismo con alimenti ricchi di sostanze che allontanano lo stress. Cioccolato, frutti rossi, verdure e pesce sono un autentico elisir



I giusti ingredienti

Il **buon umore** si conquista anche a tavola. Per combattere l'ansia e ritrovare il sorriso l'alimentazione ha la sua importanza. Non dimentichiamo, infatti, che la nostra dieta condiziona fortemente il nostro **stato psicofisico** e, come disse il grande filosofo tedesco Ludwig Feuerbach, "l'uomo è ciò che mangia" ("der Mensch ist was er isst"). L'uomo può dunque migliorare se stesso con gli alimenti e, anche se il filosofo alludeva fortemente alla sfera sociale, oggi c'è la consapevolezza di quanto un buon alimento possa dare **benefici al nostro corpo**.

Ciò che mangiamo può aiutarci in un momento di debolezza, può magari darci la sferzata di energia necessaria per praticare lo sport o aiutarci a rilassarci in un **momento di particolare stress**. Ogni alimento è come un ingrediente di un elisir per il benessere e può aiutarci a combattere il malumore. Come? Semplicemente con i principi nutritivi che è in grado di offrirci: **vitamine, proteine, aminoacidi, sali minerali** e preziosi **neurotrasmettitori**, componenti chimici necessari per attivare altre sostanze utili al nostro organismo. Un esempio è **la serotonina**, chiamata anche **"ormone della felicità"** perché capace di calmare l'ansia, migliorare l'umore e anche di tenere a bada il senso di fame. Ci sono alimenti che permettono di aumentare la produzione di serotonina del nostro organismo grazie al **contenuto di triptofano**, aminoacido essenziale fondamentale in questa sintesi. Si comincia con i semi di sesamo, di girasole o di soia e per la gioia di molti si prosegue con il **cacao** e il **cioccolato fondente**.

Nella **dieta del buonumore** frutta e ortaggi non possono mancare: ciliegie, banane, noci e mandorle, patate e verdura a foglia verde sono fondamentali. Un **succo di ciliegia** o **una porzione di questo frutto** sono capaci di ridurre il **livello di stress e ansia**. La ciliegia, che troverete di stagione a partire da fine maggio, è ricca di serotonina e di melatonina, un antiossidante stabile capace di contenere l'irritabilità e combattere l'insonnia, oltre a sali minerali come potassio, calcio e ferro e vitamine come A e C. Oltre alle ciliegie anche i frutti

rossi come **fragole, mirtilli, more e lamponi** hanno grandi capacità di tenere alto l'umore. In più sono ricchi di sostanze antiossidanti che contrastano i radicali liberi, causa dell'invecchiamento delle cellule. Da aggiungere agli alimenti per il buon umore ci sono gli **agrumi e i kiwi** e, tra le verdure, le **carote e i peperoni**, tutti alimenti ricchi della preziosa vitamina C che aiuta l'organismo a rafforzare le difese immunitarie. Ci son poi verdure a foglia verde come le **bietole, gli spinaci o la lattuga**, ricchi di acido folico, che contribuisce a regolare la serotonina.

### **Ciliegia di Marostica Igp: la Rossa ha già il gusto dell'estate [1]**

Cacao e cioccolato sono tra gli alleati più amati per sconfiggere il malumore. In questo caso a conquistarci non è solo il loro **sapore avvolgente**, ma anche una questione chimica tanto che il suo consumo può trasformarsi facilmente in un abuso. Grazie al contenuto di triptofano cacao e cioccolato sono infatti capaci di alzare i livelli di serotonina. Il cacao contiene poi modeste dosi di salsolinolo e salsolina, tetraidroisochinoline che funzionano da antidepressivi naturali. Tante virtù da celebrare in gustosi dessert e spuntini. Per avere i migliori benefici da questo alimento è preferibile scegliere il **cioccolato fondente** con almeno il 70% di cacao. La dose ottimale può variare dai 20 ai 50 grammi al giorno, ma è sempre bene non eccedere dato che si tratta comunque di un **alimento calorico** (dalle 500 alle 600 kcal per 100 grammi a seconda della tipologia e degli ingredienti).

### **A Modica un tesoro di cioccolato che conserva l'aroma dei semi di cacao [2]**

Alimenti antistress sono anche quelli **ricchi di selenio e di calcio** come i **legumi, i latticini, il riso integrale, i frutti di mare e le carni magre**. I fagioli, la soia, le lenticchie e i ceci contengono la vitamina B6. Allo stesso modo i cereali integrali come riso integrale, farro, miglio, avena o uno pseudo-cereale come il grano saraceno contengono vitamine del gruppo B, che favoriscono la sintesi di serotonina. Non altrettanto benefici risultano invece i cereali raffinati che tendono ad aumentare l'insulina.

Il **pesce azzurro, come tonno, alici o sgombro**, o fuori da questa categoria il **salmone** sono fonte di triptofano, di omega-3 e acidi grassi essenziali.

### **Sgombro, il pesce azzurro prezioso per il benessere [3]**

### **Alici marinate, antico segreto per l'antipasto perfetto [4]**

Anche la **vitamina D**, contenuta **nel pesce, nelle uova, nel latte e nei formaggi**, stimola la produzione degli ormoni del benessere. Aggiungendo un po' di sole, che permette la sintesi di questa vitamina, daremo una buona mano al nostro organismo. Per tenere alto il morale c'è poi sempre un buon bicchiere di vino, rosso però, da sorseggiare magari in compagnia tra una chiacchiera e l'altra. Certo non bisogna esagerare, ma il suo potere rilassante è riconosciuto.

---

#### **Links**

[1] <http://territori.coop.it/territori/ciliegia-di-marostica-igp-la-rossa-ha-gi%C3%A0-il-gusto-dell-estate>

[2] <http://territori.coop.it/territori/modica-un-tesoro-di-cioccolato-che-conserva-l-aroma-dei-semi-di-cacao>

[3] <http://territori.coop.it/territori/sgombro-il-pesce-azzurro-prezioso-il-benessere>

[4] <http://territori.coop.it/territori/alici-marinate-antico-segreto-lantipasto-perfetto>