

## CIBI E BUON UMORE

Mangiare in maniera appropriata in questo periodo e' difficile per una serie di motivi. Se non si sta facendo smart working tenersi impegnati durante la giornata nelle varie attivita' non e' semplice. Ci si puo' annoiare e quindi cercare conforto nel cibo. Anche l'umore probabilmente non e' dei migliori e spinge spesso a cercare consolazione in alimenti non proprio sani, ma piuttosto dolci e snack spazzatura. E poi il fatto di non poter uscire impone un'ulteriore restrizione e una riduzione drastica del consumo energetico che rende il quadro parecchio difficile da gestire giorno per giorno. In termini di linea, di salute e di umore.

### **UMORE "LEGGERO"**

Stare a casa – forzatamente – potrebbe essere l'occasione giusta per curare maggiormente l'alimentazione e magari privilegiare alcuni cibi (non necessariamente dolci come si sarebbe portati a fare) che, per proprieta' organolettiche possono essere utili per tenere alto l'umore. Si tratta prevalentemente di alimenti che stimolano la produzione di alcuni neuroormoni che sono in grado di avere effetti positivi sulla nostra mente. Altri invece modificano direttamente lo stato emotivo. Portare entrambi i tipi di alimenti in tavola, quotidianamente, permette di assicurarsi serenita', buonumore ed energia. Senza correre il rischio di mettere su peso.

### **E' TUTTO UN FERMENTO**

Esiste un neurotrasmettitore chiamato GABA (acido gamma ammino butirrico) in grado di aumentare la produzione di onde alpha, le cosiddette onde cerebrali del relax e della concentrazione e di inibire la produzione di onde beta associate invece a stati di nervosismo e tensione. Il precursore del GABA, l'acido glutammio, si trova prevalentemente nei latticini, nei legumi, nella frutta secca e soprattutto negli alimenti fermentati come yogurt a crauti.

### **SPORT INDOOR**

L'attivita' sportiva aumenta i livelli di GABA (ma anche serotina, dopamina) quindi organizzandosi e riuscendo a dedicarsi ad un po' di corpo libero o di cyclette o tapis roulant per chi li ha casa tornerebbe doppiamente utile per l'umore e per tonificare la massa muscolare.

### **CRAUTI FAI DA TE**

Avendo tempo, invece di comprare i crauti li si puo' preparare in casa. Anche perche' e' semplicissimo. Occorre acquistare un cavolo cappuccio (di circa un chilo). Si pulisce, si tengono da parte un paio di foglie intere e lo si taglia a strisciole. Si toglie "l'osso" centrale e si pesa il tutto. Ora si calcola il 2% di tale peso (se il peso delle strisciole corrisponde a 800 grammi per esempio il 2% e' rappresentato da 16 grammi) e lo si applica alla quantita' di sale grosso non iodato da utilizzare. In una ciotola si mescolano le strisciole con il sale, si mescola come per impastare e si strizza di tanto in tanto per ridurre la quantita' di acqua. Si prende un grosso batarattolo, anche senza coperchio e si comincia a fare strati di cavolo a strisciole. Fra una strato e l'altro i possono aggiungere spezie come pepe o peroncino o altro. E' importante premere bene con il pugno ogni strato. Finito si mettono sopra le foglie intere tenute da parte e si chiude il barattolo con una garza fermandola con un elastico e lo si lascia a temperatura ambiente. Dopo una settimana-10 giorni i crauti son pronti. Si puo' dunque mettere il barattolo in frigo e consumarlo entro un mese.

### ***BUON UMORE E ANTIADIPE***

Mai farsi mancare le proteine, ancora piu' in questo periodo di inattivita' forzata o drasticamente ridotta. Assumere un adeguato quantitativo di proteine consente di mantenere i muscoli in buona salute. Alimenti come carne, pesce, uova, latticini, frutta secca e legumi sono importantissimi anche perche' contengono Fenilalanina precursore dell'amminoacico Tirosina il quale puà essere trasformato, da parte del tessuto nervoso e nel midollare del surrene, in dopamina, noradrenalina e adrenalina.

Questi neuro-ormoni, chiamati catecolamine, sono importantissimi per mantenere efficiente il metabolismo producono infatti vasocostrizione dei vasi sanguigni, promuovono la conversione dei depositi energetici (glicogeno e grasso) in combustibili prontamente disponibili (glucosio e acidi grassi liberi) che vengono liberati nel sangue e possono così essere consumati dai muscoli dato che viene inibita la secrezione di insulina impedendone così il rapido riassorbimento.

Ma permettono anche di mantenere il tono dell'umore stabile e positivo. In particolare la dopamina quando presenta livelli normali favorisce un senso di piacere e altruismo, l'adrenalina e la noradrenalina invece sono gli ormoni della reazione e dell'allerta. Questi 3 neuro-ormoni devono essere mantenuti in perfetto equilibrio per sentirsi sereni, attivi, ma calmi.( Fenilalanina o la Tirosina).

### ***I CIBI DI SOSTEGNO***

Sembra paradossale eppure anche i neurotrasmettitori hanno bisogno “di sostegno”. In altre parole le catecolamine per essere presenti in buona quantità e quindi essere efficienti e funzionali devono poter contare sull'apporto adeguato di buoni livelli di tirosina. Mai farsi mancare dunque avocado, latticini a basso contenuto di grassi, fagioli, verdure a foglia verde e carni magre. Si tratta di alimenti molto versatili, in grado di essere impiegati per preparare succhi freschi da bere a colazione (le verdure a foglia verde), secondi piatti sfiziosi (la carni magre) e piatti unici di grande valore nutrizionale come le zuppe con legumi.

### ***GUACAMOLE LIGHT***

IL Guacamole è una salsa salutare che contiene naturalmente molti antiossidanti e grassi buoni provenienti in gran parte dall'avocado. In questo periodo di “ristrettezze fitness” e' quindi bene non farsela mai mancare ma consumandole a dosi ridotte. Se oi si sceglie la versione light allora la linea e' salva. E il buonumore anche. Il segreto sta nell'usare lo yogurt greco per renderla cremosa.

Ingredienti

3 avocado medi

450 g Yogurt Greco 0% di grassi

2 cucchiaini succo di lime o limone

½ cucchiaino scorza di lime o limone (facoltativa)

2 spicchi d'aglio sminuzzati

150 g cipolla rossa a cubetti

150 g pomodori a cubetti ( o dadolata di pomodoro in scatola)

1 cucchiaino peperoncino piccante in polvere

1 cucchiaio coriandolo

Dopo aver pulito accuratamente gli avocado, estrarne la polpa servendosi di un cucchiaio e mescolarla con lo yogurt greco. Di solito non servono il mixer o il frullatore ad immersione. Aggiungere poi il succo e la scorza di lime/limone e l'aglio schiacciato con l'apposito attrezzo, la cipolla rossa, i pomodori, il peperoncino e coriandolo. Mescolare bene lasciar riposare in frigo un paio d'ore.

## ***SE NON ORA...***

..quando? Il cioccolato (fondente con almeno il 75% -80% di cacao) e' oramai annoverato fra i cosiddetti superfood. Mai farselo mancare in questo periodo indiscutibilmente difficile. In questi giorni di incertezza, di abitudini stravolte e – ammettiamolo – di nervosismo causato anche dalla noia, il cioccolato e' un alleato indispensabile. Ricchissimo di triptofano un amminoacido che produce serotonina, il cosiddetto neurotrasmettitore del piacere e della felicita', il cioccolato non dovrebbe mai mancare nell'alimentazione quotidiana. Anche se si e' a dieta (basta scegliere le versioni con oltre l'85% di cacao e quindi pochissimo zucchero). Anche se si e' di buonumore (per mantenerlo). Ma soprattutto quando si e' in “zona ciclo mestruale” e si sta vivendo un periodo particolarmente triste e stressante (come questi giorni appunto). La quantita' ottimale considerando che l'attivita' fisica e' probabilemnte ridotta e' di circa 20 grammi al giorno. Secondo desiderio e quindi in qualsiasi momento della giornata.

## ***L'IMPORTANTE E' VARIARE***

Esistono cibi, oltre al cioccolato fondente, che favoriscono il buonumore perche' ricchi di triptofano. Si tratta di baccala', carne di tacchino, semi di girasole, soia, banane, riso e cereali integrali, legumi secchi e frutta secca. Sono alimenti facili da reperire e di altrettanto facile conservazione e viste le restrizioni legate alla spesa, meglio puntare su alimenti utili ma anche pratici. La maggior parte di essi si prestano ad essere preparati in diversi modi per portare in tavola menu' gustosi e benefici.

## ***FESA DI TACCHINO MULTITASKING***

La carne di tacchino e' uno degli alimenti piu' ricchi di triptofano. Ed e' anche una delle piu' semplici e versatili in cucina. La classica fettina di fesa puo' trasformarsi in scaloppina, involtino gustoso o secondo alla piastra da accompagnare a verdure cotte o qualche patata arrosto.

Ecco una versione light dele classiche scaloppine al limone (dosi per persona):

100 g di fesa di tacchino molto sottile

succo di limone

farina

1 cucchiaino di olio extra vergine

timo q.b.

Infarinare uniformemente la fesa. Nel frattempo scaldare l'olio in una padella di dimensioni adeguate e adagiarvi la fesa. Cuocere a fuoco medio su entrambi i lati finche' non sara' leggermente dorata. Spruzzare con il succo di limone e aggiungere le foglioline fresche o essiccate di timo. Lasciar asciugare un poco il succo di limone e servire accompagnando da insalata belga oppure scarola.

## ***TESTA O PANCIA?***

A differenza della maggior parte dei neurotrasmettitori, la serotonina non viene principalmente prodotta nel cervello bensì nell'intestino (5% contro il 95% di quest'ultimo). Se e' vero che i neuroni cerebrali tuttavia producono una quantità sufficiente di serotonina (ad utilizzo esclusivo di quest'organo) partendo dal triptofano, è altrettanto vero che se l'intestino è irritato può sequestrare il triptofano necessario al cervello per produrre serotonina portandoci ad una maggiore richiesta di alimenti ad alto contenuto di carboidrati o di cioccolato (quelli appunto che stimolano la produzione di serotonina). Ecco perche' quando siamo tristi desideriamo principalmente questo tipo di alimenti.

## ***INTESTINO IN FORMA***

Una buona salute dell'intestino e' di fondamentale importanza per stare bene fisicamente e psicologicamente in modo da non dover soffrire carenze di serotonina. I cibi fermentati tornano dunque utili in questo senso, in abbinamento a probiotici, frutta e verdura in quantita' adeguate (per non irritare l'intestino soprattutto se gia' soffre di colite o colon irritabile) e idratazione dell'organismo costante.

### ***ZAFFERANO ANTIDEPRESSIVO NATURALE***

Originaria dell'Asia minore già menzionata in un papiro egiziano del 1550 a.C. prezioso e versatile in cucina, spezia pregiata fin dai tempi dell'antica grecia, lo zafferano è un potente alleato del buonumore. Questa spezia infatti contiene safranale e crocina che agiscono su neurotrasmettitori come serotonina e dopamina importanti per garantire serenità ed equilibrio psicologico soprattutto in condizioni di forte stress psicofisico come quello che stiamo vivendo a causa della situazione creata dal corono-virus. I principi attivi tipici dello zafferano hanno effetti positivi su alcuni neurotrasmettitori cerebrali responsabili del tono dell'umore come la dopamina, la noradrenalina e la serotonina è quindi efficace contro alcuni stati lievi di umore negativo. In cucina e' perfetto per insaporire i primi piatti o anche secondi a base di carni bianche, ma può essere utilizzato anche in versione tisana sciogliendone un punta di cucchiaino in una tazza di acqua bollente o, per chi adora il latte prima di coricarsi, di latte caldo. Per saperne di più “ Lo zafferano è meglio del prozac”

di Bernard Fontanille, Marie-Laurence Grézaud Ed. Sperling & Kupfer