

CENE DEL BUONUMORE

La convivialità e il piacere del buon cibo è risaputo che allentano le inibizioni sociali, le rigidità e lo stress. Non tutti sanno, però, che oltre all'aspetto prettamente conviviale e goliardico, il buon umore può essere favorito anche da una corretta alimentazione a base di cibi che per la loro composizione chimica, favoriscono la produzione di **serotonina**, un neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale.

L'Accademia della Risata promuove serate a tema, in cui al piacere di ridere e stare insieme si associano gli effetti benefici di alcuni cibi che favoriscono il buonumore, serate organizzate per conoscere ed approfondire questo aspetto interessante e poco conosciuto del cibo.

Il menù proposto, dagli chef con la guida di Daniela Storoni consulente gastronomico e socio fondatore dell'Accademia della Risata conterrà ingredienti che per la loro composizione biochimica stimolano il rilascio di sostanze capaci di aumentare il tono dello umore.

Non sarà una lezione di chimica, ma durante la cena in un clima assolutamente rilassante e divertente, l'umore dei partecipanti verrà stimolato con conversazioni, giochi e musica sull'argomento, con lo scopo di allentare le tensioni e lo stress quotidiano, nonché fornire uno strumento in più che aiuti a comprendere che il nostro benessere psicofisico dipende anche da ciò che mangiamo.

La Filosofia dell'Associazione Accademia della Risata nel proporre i **Pranzi** e le **Cene del Buonumore** è proprio questa, aiutare a ritrovare il piacere ed il divertimento di sederci a

tavola anche con persone diverse e condividere la gioia di scoprire che "**il sorriso vien mangiando**" e che soprattutto mangiare sano non significa privarsi del gusto e delle eccellenze della buona tavola e del buon vino.

Per questa ragione nel proporre la Cene del Buonumore l'Accademia della Risata si avvale della collaborazione di ristoranti e cuochi di qualità che condividono anch'essi questa filosofia.