

## **LA RISATA E IL CIBO**

### **Il sorriso vien mangiando !**

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 il rilascio della serotonina, un neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale.

Infatti le ultime ricerche di neurochimica evidenziano che non solo il cervello ma anche il sistema nervoso si nutre come qualsiasi altro organo; per tale ragione squilibri nutrizionali possono provocare stati di infelicità, confusione mentale e altri sintomi più o meno gravi.

I neurotrasmettitori sono i messaggeri chimici che permettono il passaggio di informazioni tra le cellule nervose, regolando in questo modo i pensieri, le emozioni, la memoria e il tono dell'umore. Diversi neurotrasmettitori vengono costruiti a partire da specifiche sostanze nutritive come vitamine, minerali e aminoacidi. Se la dieta è carente di questi elementi è facile che compaiono disturbi dell'umore.

Fra i nutrienti che collaborano alla produzione di neurotrasmettitori, oltre alla norepinefrina, serotonina e acetilcolina, c'è il gruppo delle vitamine B. Diversi studi infatti hanno dimostrato la relazione esistente fra depressione e carenza di vitamina B. In particolare la B1, tiamina, è la vitamina di cui il cervello ha più bisogno per funzionare; importante è anche l'acido folico, che collabora alla produzione di norepinefrina, e la B12, essenziale per la vascolarità cerebrale. Preziosa soprattutto per le donne, è la vitamina B6, sensibile alle fluttuazioni ormonali. Si è notato che il livello di questa vitamina scende in menopausa, nel periodo premestruale e in chi assume la pillola, infatti carenze di B6 spiegano il verificarsi di depressioni legate all'andamento del ciclo mestruale.

### **IN QUALI CIBI SI TROVANO QUESTE VITAMINE ?**

Lievito di birra, germe di grano, fegato, uova e in particolar modo nei cereali integrali quali: grano, orzo, avena, mais, riso, segale e farro.

### **MA PERCHÈ ALLORA, QUANDO SI È GIÙ DI CORDA, SI SENTE IL BISOGNO IRREFRENABILE DI ASSUMERE ZUCCHERI ?**

Non è soltanto golosità o bisogno di coccole, ma il risultato di un preciso processo biochimico. Lo zucchero passa nel sangue nel giro di dieci minuti, e subito si ha un picco di glicemia con senso di eccitazione nervosa ed euforia; ma questa sensazione dura ben poco, per controbilanciare l'iperglicemia il pancreas secreta insulina e fa scendere drasticamente gli zuccheri nel sangue e l'umore di conseguenza va su e giù. Il cervello per funzionare bene, ha bisogno di un rifornimento costante di energia che viene assicurato dai cosiddetti zuccheri lenti, cioè i carboidrati. Anche gli aminoacidi sono sostanze capaci di dare giusta carica all'umore. Trote, sgombri, carne di manzo, ma anche semi di zucca contengono un aminoacido (metionina) che funge da protettore delle cellule cerebrali. Soia, formaggi magri, pesci, pollame forniscono sono ricche di tiroxina e

fenilalanina, due aminoacidi che concorrono alla costruzione della norepinefrina, un trasmettitore del buon umore. Per stabilizzare l'umore sono indicate le mandorle in cui la presenza di calcio è controbilanciata da magnesio, un minerale fondamentale per il sistema nervoso. Tra i minerali della felicità molto importanti sono il rame contenuto nelle ostriche, fegato, lievito di birra e tè, il potassio contenuto nelle banane, lenticchie, uvette e frutta secca, e il cromo contenuto nei cereali integrali, nelle patate e nelle uova.