Giornata Mondiale della Pizza: perché mangiarla ci rende… felici

C’è chi la sceglie rigorosamente margherita, e chi invece la preferisce nelle versioni più elaborate, spaziando dai classici abbinamenti della tradizione alle varianti più innovative e gourmet. Tutti, però, non possiamo fare a meno di amarla. Stiamo parlando, ovviamente, della **pizza**: il più iconico piatto della tradizione gastronomica italiana, ampiamente esportato in tutti e cinque i continenti, è così trasversalmente apprezzato da meritare persino di essere omaggiato con una ricorrenza istituita ad hoc. La **Giornata Mondiale della Pizza** si celebra infatti ogni anno il **17 gennaio** (data scelta in onore di Sant’Antonio Abate, patrono dei pizzaioli), a partire da quando, nel 2017, l’Arte tradizionale del pizzaiuolo napoletano è stata riconosciuta dall’**Unesco** come patrimonio culturale dell’umanità.

Bontà e semplicità: questi i “segreti” alla base del successo di questo prodotto simbolo della cucina del nostro Paese. Del resto, la pizza altro non è che un impasto di farina, acqua, sale e lievito, insaporito nella sua versione più classica da olio, pomodoro, mozzarella e basilico. Un piatto veloce, economico, gustoso e relativamente facile da riprodurre – come molti hanno sperimentato negli ultimi mesi, loro malgrado, improvvisandosi con alterni successi “pizzaioli” nei duri periodi di *lockdown*. Infatti, anche se impossibilitati a recarsi in pizzeria, la maggior parte degli italiani non ha voluto rinunciare al proprio appuntamento settimanale con questo gustoso piatto. Per abitudine, o perché rappresenta un alleato importante per la nostra serenità?

Come conferma Top Doctors, azienda specializzata in servizi tecnologici per la sanità privata, la pizza, se consumata con moderazione, può in effetti contribuire a **migliorare notevolmente il nostro umore**. Non solo per la sua bontà o perché viene generalmente associata a momenti di convivialità in famiglia e con gli amici: il mix di nutrienti che la compongono, come i carboidrati complessi e le vitamine del gruppo B, oltre a regalare energia influenzano infatti la produzione dei neurotrasmettitori legati al benessere, regalandoci una sensazione di positività diffusa.

“La pizza è un alimento che può dirsi completo dal punto di vista nutrizionale, in quanto contiene carboidrati, la base della pizza, proteine, fornite per esempio dalla mozzarella, e lipidi, olio extra

vergine. Quindi possiamo definirlo un buon alimento per fornirci i macro e micronutrienti importanti", commenta la professoressa **Silvia Migliaccio**, endocrinologa di Top Doctors. Un ruolo cruciale è giocato dai carboidrati che, prosegue l'esperta, sono "macronutrienti importanti per fornire una quota di sostanze in grado di attivare una serie di meccanismi nel nostro organismo, inducendo un senso di benessere. In particolare, la presenza di triptofano nell'impasto della pizza, può svolgere un ruolo chiave nell'incrementare i livelli di serotonina, migliorando quindi il tono dell'umore".

Insomma, **la pizza fa bene alla nostra felicità**. A patto, però, di non eccedere. "Nelle abitudini di molti italiani la pizza settimanale è un appuntamento fisso e quindi possiamo sostituirla ad un pasto senza problemi una volta alla settimana. Rischiamo di eccedere quando per esempio siamo in un regime ipocalorico per una situazione di sovrappeso o di obesità oppure quando si prende la pizza più frequentemente durante la settimana. È un alimento buono, completo, gratificante ma può anche essere molto ricco in calorie e quindi se assunto frequentemente ed in quantità superiori a quelle suggerite, può, se non compensato da un'attività fisica adeguata, aumentare il rischio di sviluppare obesità e patologie metaboliche", conclude l'endocrinologa.

La parola d'ordine, quindi, come sempre, è **non esagerare**: restando nelle giuste quantità, e in assenza di patologie o intolleranze, la pizza è davvero adatta a tutti.