Giornata Internazionale della Felicità, Uber Eats indaga sul rapporto tra cibo e felicità

20230317110105giornatafelicita-009e4eaf

Lunedì 20 marzo si celebrerà la **Giornata Internazionale della Felicità**. Per l'occasione **Uber Eats** ha interpellato la dottoressa Martina Donegani, biologa nutrizionista, esplorando tra le tante tipologie di cibo, incluso il mondo del food delivery, quali fossero quelle che impattano al meglio sul nostro umore.

"Il cibo influisce anche sul nostro umore: in molti alimenti sono presenti sostanze che agiscono sui neurotrasmettitori che veicolano le informazioni fra le cellule del sistema nervoso come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina" spiega **Martina Donegani**. La serotonina in particolare favorisce la serenità e il benessere e per produrla come detto il nostro organismo utilizza il triptofano, suo precursore. Ecco allora che **frutta a guscio** (soprattutto in mandorle e arachidi), **tuorlo d'uovo, carni di pollo e tacchino, pesce azzurro e formaggi** possono essere considerati degli "happy food" in grado di sostenere il nostro umore.

Oltre al triptofano, ci sono poi altre **sostanze capaci di influenzare più o meno direttamente il nostro umore:**

La **caffeina** e la teobromina di tè, caffè e cioccolata svolgono un'azione eccitante.

Gli **acidi grassi omega 3** migliorano la composizione delle cellule nervose, rendendole capaci di catturare più facilmente la serotonina in circolo e sono presenti nel pesce azzurro e nei semi di chia e di lino

L'**acido folico** contribuisce ad alzare i livelli di serotonina e ne sono ricchi i legumi e le verdure a foglia verde.

Il **magnesio** migliora la resistenza allo stress ed è presente nei legumi secchi, abbondante nei cereali integrali, nei vegetali a foglia verde, nel cioccolato e nelle carni bianche.

A rendere felici è anche il **sonno** ma recenti ricerche attestano che quasi un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore e uno su sette è insoddisfatto della qualità del proprio sonno. Insomma, i disturbi del sonno sono in crescita.

Ecco allora **un decalogo con i consigli da seguire a tavola**, i cibi da preferire e quelli da evitare per un sonno rigenerante, che si tratti di prepararsi il cibo da sé oppure di ordinare dei piatti attraverso i servizi di food delivery.

1) Fare un pasto leggero la sera che non affatichi la digestione. La cena dovrebbe fornire circa il 35% delle kcal giornaliere con il giusto mix di carboidrati (pane, riso, pasta, patate), fibre (verdura) e proteine, e un uso non eccessivo di grassi: studi dimostrano che pasti troppo ricchi di grassi tendono a peggiorare la qualità del sonno, probabilmente perché affaticano troppo la digestione

2) Lasciare trascorrere almeno due-tre ore dopo la cena prima di coricarsi, per evitare che il lavoro digestivo possa disturbare il sonno.

3) Non saltare la prima colazione della mattina (deve fornire circa il 20% delle kcal giornaliere) perché detta i ritmi di tutta la giornata alimentare: deve essere giustamente abbondante, in modo da dare l'energia e la sostanza che serve per compensare il digiuno notturno e affrontare nel migliore dei modi il nuovo giorno.

4) Mantenere sempre ben idratato l'organismo, perché durante la notte si ha comunque un'azione traspirante che comporta una perdita d'acqua: se ci si addormenta non perfettamente idratati si rischia che il centro della sete mandi dei segnali durante la notte disturbando il sonno.

5) Scegliere cibi ricchi di triptofano, aminoacido precursore della serotonina e della melatonina , ormone coinvolto nel meccanismo sonno/veglia. Uova e formaggi sono gli alimenti più ricchi di triptofano, seguono poi le carni (tacchino, pollo, coniglio, vitello, agnello), i legumi (in particolare quelli secchi), la frutta oleosa (noci e nocciole), i pesci di mare, i cereali integrali (più di quelli raffinati), e alcuni ortaggi (indivia, patate, spinaci, cavolfiori, asparagi, bietole, lattuga).

6) Garantire un buon apporto di vitamina B1 e B6, che hanno anche loro un ruolo nella sintesi ormonale della serotonina. Tra i cibi che le contengono troviamo i cereali, i legumi, le uova, la carne, il pesce.

7) Consumare alimenti ricchi di calcio la sera. Hanno un blando effetto calmante, ecco allora che i latticini, ricchi sia di triptofano che di calcio, possono davvero essere considerati degli alleati contro

l'insonnia e una tazza tiepida di latte alla sera può rivelarsi un valido aiuto.

8) Consumare a cena anche una porzione di pane o cereali, meglio se integrali: sono ricchi di amido, carboidrato complesso che grazie allo stimolo dell'insulina favorisce la disponibilità del triptofano

9) Evitare il consumo di sostanze eccitanti nella seconda parte della giornata: va evitata la caffeina, che si trova nel caffè, nel tè, nella cioccolata e anche nelle cole.

10) Non abusare con il consumo di alcol: oltre che dannoso per la salute, è vero che può indurre inizialmente sonnolenza, ma può poi capitare che ci si svegli durante la notte e non si riesca più a prendere sonno. Anche in questo, caso, dunque, se si vuole consumare dosi moderatissime.