

*Ma l'effetto vale in particolare per i giovani maschi*

## Per migliorare l'umore basta una manciata di noci al giorno

Nelle noci potrebbe risiedere una delle chiavi per migliorare l'umore e alleviare lo stress. Ma l'effetto positivo vale solo per i ragazzi giovani, gli studenti universitari, in special modo i maschi. Il consiglio è di mangiarne una manciata al giorno. E' quanto emerge da una ricerca della University of New Mexico, pubblicata sulla rivista *Nutrients*.



Gli studiosi hanno preso in esame 64 studenti, di età compresa tra i 18 e i 25 anni. I partecipanti sono stati invitati a mangiare tre fette di "banana bread" un dolce tipico della tradizione anglosassone, un plum-cake alla banana, ogni giorno per sedici settimane. Per otto settimane, sono state aggiunte noci all'impasto, per altre otto no. Le noci sono state finemente tritate in modo che i due tipi di "banana bread" fossero simili per gusto e aspetto.

Nel periodo in cui i ragazzi hanno mangiato il plum-cake alla banana con aggiunta di noci è stato chiesto loro anche di mangiare mezza tazza di noci al giorno. Al termine dell'esperimento, è stato misurato l'umore, con un apposito test, Profiles of Mood States (Poms), che esamina sei ambiti: tensione, depressione, rabbia, stanchezza, energia, confusione.

"C'è stato un significativo 28 per cento di miglioramento del tono dell'umore nei giovani - spiega l'autore della ricerca, Peter Pribis - mentre gli stessi miglioramenti non hanno riguardato le ragazze, ma non sappiamo il perché". Ci sono diversi nutrienti nelle noci che potrebbero essere responsabili del miglioramento dell'umore secondo gli studiosi, come l'acido alfa-linolenico, la vitamina E, l'acido folico, i polifenoli e la melatonina. Ma il segreto potrebbe stare in realtà nella combinazione di tutti questi elementi.