



Mercoledì 23 Novembre 2016

MERCATI & IMPRESE

---

## Studio Usa: pistacchi, lo snack del buonumore

Se l'inverno butta giù, arriva in soccorso **lo snack del buonumore**. Antistress ed energetici, i pistacchi danno sprint alla stagione più fredda: ricchi di vitamine e nutrienti, aiutano a migliorare l'umore e aumentano la concentrazione, oltre a frenare

la fame nervosa. Secondo alcuni studi promossi da **American Pistachio Growers**, l'associazione che rappresenta i coltivatori di pistacchio Usa, il consumo di pistacchi in una dieta bilanciata può aiutare a contrastare la sindrome invernale del "winter blues", il disturbo affettivo stagionale: una sensazione di malinconia e un calo dell'umore dovuti alla mancanza di sole, le giornate più corte, l'abbassamento delle temperature e la minore quantità di luce che caratterizzano la stagione invernale.

"Se fino a qualche decennio fa si pensava che il sistema nervoso fosse relativamente immune dagli effetti della dieta, oggi si è scoperto che non solo il cervello si nutre come qualsiasi altro organo, ma che determinati squilibri nutrizionali possono anche favorire la comparsa di sintomi quali la tristezza e gli sbalzi di umore. Alcune scelte alimentari nella varietà della dieta giornaliera possono garantire anche al cervello uno stato di maggior benessere", spiega **Evelina Flachi**, specialista in scienza dell'alimentazione e nutrizionista. "Tra le sostanze chimiche capaci di determinare il buonumore, come stato d'animo, conosciamo la serotonina, che rappresenta l'ormone della calma e della serenità e viene sintetizzata nell'organismo a partire da un aminoacido assunto attraverso alcuni alimenti, il **triptofano**. I pistacchi sono una buona fonte di triptofano e per questo possono influenzare positivamente l'umore. L'abbinamento dei pistacchi ad altri alimenti che forniscono i precursori della serotonina, come il cacao ricco anche di magnesio, ci invita a creare e preparare snack golosi, ma soprattutto salutari".

Fonte: American Pistachio Growers

© 2014 Italiafruit News. Tutti i diritti riservati.