

# Cioccolato, frutta secca, avocado e gli altri cibi che alimentano il senso di felicità



## Per una Primavera all'insegna del buonumore

Sono tempi duri. Veniamo da un anno che ci ha messo alla prova profondamente sotto tanti punti di vista, la pandemia è ancora in corso e quasi tutta l'Italia è in zona rossa, con alte misure restrittive. Per dare un benvenuto alla Primavera nel segno dell'ottimismo possiamo però concederci momenti e attenzioni speciali, a partire dall'alimentazione. **Oggi più che mai il cibo ha assunto un ruolo fondamentale: nutre e cura anima e corpo.** La biologa nutrizionista **Sara Cordara**, specialista in scienza dell'alimentazione e nutrizione sportiva, interpellata da *Uber Eats*, ha individuato **dieci cibi che, tra una video call e l'altra, possono aiutarci a svoltare il nostro umore e le nostre giornate, facendoci spuntare un sorriso sulle labbra.**

## I CIBI CHE NUTRONO IL BUONUMORE

È proprio lui, il **cioccolato fondente**, il vero cibo del buonumore, un toccasana naturale: il suo aroma incantevole, misto al suo contenuto in **triptofano** e **teobromina**, ci trasportano subito in un mondo più sereno, stimolando le endorfine e aumentando la produzione di **serotonina**, il famoso ormone della felicità.

La **frutta secca**, invece, – come noci, mandorle e nocciole – ricca di vitamina B<sub>1</sub>, acido folico e zinco, aiuta a combattere gli stati depressivi; così come il **pesce azzurro** (alici, sardine, acciughe) che, ricco di omega 3, **influenza lo sviluppo del sistema nervoso e il rilascio di serotonina e dopamina**, l'ormone dell'euforia.

«Da non sottovalutare l'effetto di **semi di sesamo** e **zucca** e dell'**avocado**: la **tirosina** che contengono aumenta la **dopamina**, migliorando il nostro stato emotivo», aggiunge la dottoressa Sara Cordara. «Per il rilascio di dopamina, si a **barbabietole**, **quinoa** e **cereali integrali** (pasta, riso, pane) che aumentano il senso di benessere grazie alla **betaina**; senza dimenticare lo **zafferano**, in grado di restituire il buon umore grazie al colore che regala ai piatti e a sostanze come **safranale** e **crocina**, ottimi precursori di dopamina e serotonina». Via libera anche a **vaniglia** e **melagrana**, ricchi di **ossitocina**, l'ormone dell'amore che accresce vicinanza ed empatia verso il prossimo, rinsaldando e facilitando i legami affettivi e temperando la tensione. Tra gli amici della serenità, infine, possiamo apprezzare i **semi di girasole** che, grazie a magnesio e vitamina B<sub>6</sub>, riducono stress, ansia, nervosismo, sbalzi d'umore e stanchezza.