

DIETA ANTI STRESS: COME LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA CI AIUTA A COMBATTERE LE ANSIE E I MALANNI DI STAGIONE

Scopriamo la dieta anti stress per rinforzare le difese immunitarie

Lo stress è stato definito da tutti gli esperti come il male del secolo. Viviamo in un'epoca frenetica in cui costringiamo il nostro organismo a tempi di reazione strettissimi e ad un continuo stato d'allerta. Ansia, depressione, spossatezza, mal di testa e insonnia sono le naturali conseguenze di questo circolo vizioso al quale, in questo determinato momento dell'anno, si aggiungono i tipici malanni stagionali.

Le giornate sembrano durare sempre meno e, spesso, a farne le spese sono proprio quei momenti che dovremmo dedicare a noi stessi: il riposo e i pasti. Quando viviamo una situazione di forte stress, una delle ultime cose a cui pensiamo è alimentarci in maniera corretta, scegliendo piatti rapidi e poco nutrienti.

In nostro soccorso arriva il nostro salume preferito con le sue proprietà nutrizionali: proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali, soprattutto zinco, ferro e selenio, e pochi grassi (2 g per 100 g di prodotto). Sarà per questo che, secondo una ricerca Doxa, la Bresaola della Valtellina IGP è nella Top 3 dei salumi più amati, insieme ai prosciutti, dove il salume tipico valtellinese vince per salubrità, gusto e leggerezza. Forse quello che ancora non tutti sanno è che la Bresaola, rispetto a molte altre carni trasformate e lavorate, contiene un livello significativo di triptofano (336.2 mg/100 g di prodotto).

La serotonina, le endorfine e la dopamina, gli ormoni della felicità, svolgono un ruolo molto importante per l'umore e le emozioni, come sostengono numerose ricerche scientifiche. Si tratta di neurotrasmettitori chimici che veicolano le informazioni fra i neuroni, attraverso la trasmissione sinaptica, stimolando la sensazione di piacere, serenità, motivazione e ricompensa. La serotonina viene sintetizzata a partire da un amminoacido essenziale, il triptofano, dal quale dipende anche la produzione di un altro importante ormone, la melatonina, che regola i ritmi sonno-veglia. Per combattere lo stress e le ansie a tavola, vi consigliamo di abbinare la bresaola ad alimenti come il frumento, i ceci, i fagioli, le fave, le lenticchie e il formaggio, che forniscono al nostro organismo la fenilalanina che, assieme alla tirosina, sintetizza la dopamina.

Insomma, la Bresaola della Valtellina IGP si conferma un salume versatile, utile e adatto a tutti.

“Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA - GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL”

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.