

## **BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, TRIPTOFANO E VITAMINA B12 PER IL BUONUMORE NELLA GIORNATA MONDIALE DELLA FELICITÀ (20 MARZO)**

*In occasione della ricorrenza internazionale, il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina con l'aiuto del nutrizionista Michelangelo Giampietro fornisce consigli e abbinamenti per veicolare il buonumore a tavola. E la food blogger Simona Novarini (La Cucina di Lice) propone cinque ricette del sorriso*

*“Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non si ha mangiato bene” scriveva Virginia Wolf, e questa massima è oggi ancor più vera. Per ritrovare il benessere emotivo in ogni momento è fondamentale mettere nel piatto i cibi giusti. Diversi studi scientifici hanno dimostrato, infatti, la **stretta relazione tra alimentazione e umore**: una questione di chimica che si può veicolare a tavola, con gli alimenti giusti, che aiutano a scatenare l'ormone della felicità. Il merito? Micronutrienti e sostanze presenti negli alimenti che hanno un effetto diretto sul cervello e quindi sull'umore: **dal triptofano ai sali minerali**, passando per gli stimolatori di **serotonina**.*

In vista della **Giornata Internazionale della Felicità (20 marzo)** indetta dall'Assemblea delle Nazioni Unite per celebrare la felicità come un diritto di tutti, il **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina IGP**, con l'aiuto di **Michelangelo Giampietro, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport e docente di “Alimentazione, nutrizione e idratazione”** presso la **Scuola dello Sport CONI Roma**, fornisce i consigli per l'alimentazione del “buonumore”.

*“Esiste una stretta relazione tra cibo e umore, e determinati alimenti hanno un forte potere riequilibrante – commenta **Michelangelo Giampietro** -. I cibi giusti sono quelli ricchi di specifici micronutrienti (cioè presenti in piccole quantità) come le vitamine del gruppo B (soprattutto B12, considerata la vitamina dell'energia), la vitamina C, gli acidi grassi omega 3 e il triptofano (un aminoacido presente nella maggior parte delle proteine che assumiamo con gli alimenti) che migliorano umore, concentrazione e memoria. Il triptofano ha un effetto positivo sullo stress, perché, in presenza di vitamine del gruppo B, di carboidrati e di ferro, aumenta la produzione della serotonina”.*

### **ORMONI E AMMINOACIDI: UNA QUESTIONE DI AFFINITÀ ELETTIVE**

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 aminoacido essenziale, il **triptofano**, dal quale dipende anche la produzione di un altro importante ormone, la **melatonina**, che regola i ritmi sonno-veglia. La dopamina è sintetizzata grazie ad altri due aminoacidi, la **tirosina** e la **fenilalanina**: quest'ultima

### **CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 – 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto: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.

non viene prodotta dal nostro organismo e va perciò assunta dall'esterno (alimenti ricchi sono: il frumento, i ceci, i fagioli, le fave, le lenticchie, il formaggio, ecc.).

### **BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP: TRIPTOFANO E VITAMINA B12 PER IL BUONUMORE**

Ricca di proteine e **triptofano**, **vitamine del gruppo B** e sali minerali, la Bresaola della Valtellina IGP è anche povera di grassi (2 g per 100 g di prodotto). Nella **“dieta del buonumore”** perché non includere, quindi, il salume tipico valtellinese? *“La bresaola della Valtellina IGP, rispetto a molte altre carni trasformate e lavorate, è una buona fonte di triptofano (336.2 mg/100 g di prodotto, di cui 15 mg liberi), l'amminoacido che insieme ai carboidrati favorisce la produzione di serotonina. Per ottenerne quantità elevate e aumentare così la produzione di serotonina, è consigliabile realizzare combinazioni gustose tra alimenti che contengono questo amminoacido essenziale, come ad esempio pane con la Bresaola della Valtellina IGP e scaglie di parmigiano, oppure riso con gamberi, pasta e ceci, yogurt/latte con cereali, ecc”* – continua **Giampietro**.

La Bresaola della Valtellina IGP è **ricca sia di proteine ad alto valore biologico** (33,1% contro il 29,3% del prosciutto crudo sgrassato e disossato, il 19,8% del prosciutto cotto e il 19% della fesa di tacchino) sia di **amminoacidi essenziali** e **vitamine** (B1 o Tiamina, B6 e soprattutto B12), tanto che una porzione da 50 grammi è in grado di coprirne il 25% del fabbisogno giornaliero della popolazione adulta per la Vitamina B6 e il 18% per la Vitamina B12. La Bresaola è ben **“fornita”** anche di sali minerali preziosi per la salute dell'organismo, soprattutto **zinco, ferro e selenio**, che grazie alle loro proprietà nutrizionali concorrono al buon funzionamento anche del sistema immunitario. E' importante sottolineare, inoltre, che la **Bresaola della Valtellina IGP**, al pari di chiunque altro alimento, va sempre inserita nell'ambito di abitudini alimentari ben equilibrate, con una scelta quanto più ampia possibile di alimenti, privilegiando il consumo di prodotti di stagione. Per le sue caratteristiche nutrizionali e per la piacevolezza al gusto, la Bresaola può essere considerata *“un alimento gradevole e sicuro che rappresenta, a buon diritto, un'alternativa valida ed efficace anche nei momenti di stanchezza, di umore negativo e di maggiore impegno”*.

*“Inoltre, - conclude il nutrizionista - per insaporire preparazioni e per variare le ricette, si può utilizzare la **Bresaola della Valtellina IGP** come ingrediente che aggiunge quel gusto in più e costituisce un valore aggiunto dal punto di vista nutrizionale”*. La Bresaola della Valtellina IGP si sposa, infatti, con tante ricette (vedi focus dedicato). Insomma, non c'è niente di meglio di un buon piatto di Bresaola della Valtellina IGP, magari servita con un po' di fantasia, sfruttando anche le qualità nutritive degli altri alimenti del benessere.

### **CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio  
T +39 0342 201 984  
[info@bresaoladellavaltellina.it](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto: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.