

LA DIETA DEL BUONUMORE: SCOPRIAMO PERCHÉ LA BRESAOLA È ALLEATA DELLA FELICITÀ

Vediamo da cosa dipende la stretta relazione tra cibo che consumiamo e il nostro umore

La nostra alimentazione è in grado di influire sul nostro umore, oltre che sul nostro organismo? La risposta è senza ombra di dubbio affermativa. Ci siamo affidati al nostro nutrizionista di fiducia, il prof. Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, che ci aiuterà a capire da cosa dipende questo legame tra alimentazione e felicità.

Determinati alimenti hanno un forte potere riequilibrante: secondo il nostro esperto, quelli che fanno al caso nostro, sono ricchi di specifici micronutrienti come le vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B12 che è considerata la vitamina dell'energia, la vitamina C, gli acidi grassi omega 3 e il triptofano. Questi ci migliorano umore, concentrazione e memoria. Il triptofano ha un effetto positivo anche sullo stress, perché, in presenza di vitamine del gruppo B, di carboidrati e di ferro, aumenta la produzione della serotonina.

In questa "dieta del buonumore" il nostro esperto ci consiglia di inserire la Bresaola della Valtellina IGP, ricca 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" – continua Giampietro - "La bresaola della Valtellina IGP, rispetto a molte altre carni trasformate e lavorate, è una buona fonte di proteine ad alto valore biologico, di amminoacidi essenziali e vitamine. La Bresaola fornisce anche 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.

Insomma, quando la giornata non va come vogliamo, un buon piatto di Bresaola della Valtellina IGP è sempre la soluzione ideale per ritrovare il buonumore.

"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.