**FOCUS 2.**

**I 5 ELEMENTI CHE RENDONO LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP AMICA DEL BUONUMORE**

1. **Triptofano**. Il triptofano è un amminoacido essenziale presente nella maggior parte delle proteine che assumiamo con gli alimenti e ha un effetto positivo sullo stress, perché, in presenza di vitamine del gruppo B, di carboidrati e di ferro, aumenta la produzione della serotonina. La Bresaola ne è un’ottima fonte (168,1 mg per una porzione da 50 grammi di prodotto, di cui 7,5 mg liberi).
2. **Vitamina B12**. La vitamina dell’energia per eccellenza, è una vera e propria centrale elettrica. E’ importante, insieme all’acido folico, per la sintesi del DNA, per la formazione della guaina mielinica che avvolge i nervi e per la formazione dei globuli rossi e bianchi. Questi ultimi hanno il compito di difendere il nostro organismo dagli agenti patogeni. Una porzione di 50 grammi di bresaola (4-5 fette) è in grado di coprire il 18% del fabbisogno giornaliero della popolazione adulta.
3. **Zinco**. Lo zinco si ritiene possa essere decisivo per l'umore visto che bassi livelli sono stati correlati a stati depressivi. I livelli di assunzione raccomandati dai LARN sono di 4,2-14 mg/die per gli uomini e 3,0-9,8 mg/die per le donne. Lo zinco svolge un ruolo centrale anche nella crescita e nel differenziamento cellulare, come ad esempio per il sistema immunitario e l’apparato gastrointestinale. 50 grammi di Bresaola ne forniscono 2,25 mg.
4. **Ferro**. Il ferro interviene nella formazione dell’emoglobina, nei processi di respirazione cellulare e nel metabolismo. Inoltre, partecipa alla **sintesi del collagene** e a quella dei neurotrasmettitori per la serotonina, la dopamina e la noradrenalina, che regolano l’umore. Aumenta la resistenza allo stress e alle malattie, rinforza il sistema immunitario e favorisce la produzione di energia. Il ferro trasporta ossigeno, infatti bassi livelli provocano fatica e depressione. La Bresaola è il salume maggiormente ricco di ferro*,* 1,3 mg per 50 grammi di prodotto.
5. **Fosforo**. Attraverso il fosforo l’organismo produce energia, forma enzimi e proteine, favorisce l’assorbimento di calcio a livello intestinale e attiva alcune vitamine tra cui la vitamina D. Inoltre, oltre ad essere un sano aiuto per la memoria, contribuisce a tenere a bada gli sbalzi d’umore, prevenire la depressione e ad aumentare le energie psichiche e la riparazione cellulare. 50 gr di bresaola apportano 134,5 mg di fosforo.

**Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – [i.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@inc-comunicazione.it)