

**L'APPETITO VIEN MANGIANDO E ANCHE IL SORRISO  
BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP PROTAGONISTA DEL "MOOD FOOD"  
VITAMINA B12 E TRIPTOFANO PER DARE SCACCO ALLO STRESS E AL MALUMORE**

Malinconia, spossatezza, apatia e cattivo umore. Prerogative del cambio di stagione ma anche di quelle brutte giornate in cui poche ore di luce, freddo e intemperie contribuiscono a rabbuiare il sorriso. Per dare scacco allo stress, arriva il "mood food", il cibo dell'umore. Perché **l'umore è anche una questione di chimica** e si può veicolare a tavola, con gli alimenti del sorriso. Ciò che mettiamo ogni giorno nel piatto aiuta a mantenere in salute non solo il corpo, ma anche la mente. E le virtù terapeutiche e nutritive di alcuni cibi aiutano a scatenare l'ormone della felicità.

**ORMONI E AMMINOACIDI: UNA QUESTIONE DI AFFINITA' 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 amminoacido 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 amminoacidi, la **tirosina** e la **fenilalanina**: quest'ultima 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.).

**LADDOVE NON ARRIVA L'ORGANISMO, CI PENSA L'ALIMENTAZIONE**

*"Esiste una stretta relazione tra cibo e umore, e determinati alimenti hanno un forte potere riequilibrante – commenta 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 -. 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 amminoacido 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.*

**BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, UN CARICO DI TRIPTOFANO**

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 sfiziose e grazie alla web app “[Bresaola Inedita](#)” è possibile sperimentare numerose varianti alle soluzioni classiche (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. E nelle giornate più tristi, non resta che correre in cucina e preparare un buon pasto conviviale.*

### **SALUBRITA’, LEGGEREZZA E SALUTE: POLLICE IN SU PER 8 ITALIANI SU 10**

**La Bresaola della Valtellina è in assoluto il salume più povero di grassi.** Ed è anche per questo che **8 italiani su 10 – circa 42 milioni di persone - la portano in tavola abitualmente** (dati Doxa/Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina IGP) per la sua leggerezza, praticità e risorse nutritive. La sua alta digeribilità lo rende un alimento ideale per chi ama la leggerezza senza rinunciare al gusto. Una porzione da 50 grammi (consigliata) apporta infatti mediamente 75,5 chilocalorie e solo 1 grammo di lipidi. Un gradimento crescente e in controtendenza rispetto alla carne rossa in generale (-4,1%).