Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Esiste “il cibo per l'anima”?

Lun 28/11/2016 - 10:36

Mangiare, bere e altre delizie – lo sapevate che ...?

Non solo le banane si dice che possano far bene al nostro stato d'animo, bensì anche il cioccolato, la pasta e molti altri alimenti ancora. Ma come si spiega il presunto effetto sul nostro umore? Le persone malinconiche soffrono spesso di carenza o di mancanza di serotonina, che è un neurotrasmettitore. Secondo alcune teorie passate, sembrava plausibile che una dieta ricca di questo ormone, detto “della felicità”, potesse sollevare l'umore di persone malinconiche. Più di recente si è però accertato che la serotonina, la quale viene assunta assieme al cibo, non riesce a superare la cd. "barriera emato-encefalica": essa non ha quindi alcun effetto sull'umore.

Altra situazione per quanto riguarda il cd. triptofano, che è una componente proteica, prodromica della serotonina. Mangiare alimenti che contengono molto triptofano non è sufficiente, ma solo in combinazione con carboidrati si possono ottenere effetti tangibili. I migliori esempi sono il latte con il miele, la pasta con il parmigiano, datteri o banane mature. Ma attenzione a consumare in grandi quantità questo tipo di alimenti, che sono già di per sé molto calorici ...