

# Mood food : il cibo che ridona il buonumore

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



**COSENZA, 27 NOVEMBRE 2011-** La nuova tendenza alimentare definita “Mood food” insegna a guardare al cibo con una nuova disposizione: non si valuta più severamente l’apporto calorico e vitaminico di un alimento, ma se ne considera l’effetto benefico che produce sul nostro umore. La “Sisa” (Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione) ha divulgato, attraverso il sito “Melarossa”, un elenco di effetti benefici che alcuni alimenti hanno sullo stress.[MORE]

Da tale indagine è emersa la possibilità reale di eliminare lo stress seguendo un’alimentazione che preveda gli alimenti giusti. Per regolare al meglio il nostro umore essenziale è l’apporto della vitamina B12, (presente, soprattutto, nel pollo, nel salmone, nei broccoli, nel fegato, nei fagioli, nel manzo). Se si attraversa un periodo di maggiore difficoltà, in cui si avverte la presenza minacciosa dei sintomi della depressione, un valido antidepressivo risulta essere un bel piatto di lenticchie, anche se non siamo a tavola durante il cenone di fine anno. Se è il cambio stagionale a generare degli esiti negativi sull’umore, un rimedio efficace per il corpo è il selenio, sostanza contenuta in alcuni alimenti quali: legumi, latte e suoi derivati, carni magre, semi, noci e frutti di mare.

Non ci dimentichiamo dei salutari omega3, come è ben noto, essi rappresentano un valido aiuto durante l’intero arco dell’anno per risollevarci il nostro umore, quindi diamoci alle scorpacciate di pesce azzurro. Inoltre, anche la vitamina D (presente nei pesci grassi, nel fegato di manzo, nel tuorlo dell’uovo e nel formaggio) sembra giocare un ruolo positivo sul nostro benessere umorale. Per

eliminare i sintomi negativi dello stress anche la frutta mostra le sue proprietà salutari; in tal senso, l'uva e la banana (quest'ultima in quanto ricca di "dopamina": ormone del piacere) hanno un'influenza benefica; ugualmente gli agrumi mostrano la loro efficacia nel ridare il sorriso. I più golosi possono beneficiare, senza eccedere, della carica di euforia, gratificazione e soddisfazione offerta da un cubetto di cioccolata fondente.

Riconquistare la serenità fisica e psicologica grazie ad una giusta scelta dei cibi sembra possibile, visto che: il buonumore passa anche per la bocca.

(notizia segnalata da **Caterina Stabile**)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/mood-food-il-cibo-che-ridona-il-buonumore/21117>

