

LA FELICITÀ NEL PIATTO: SAI COSA SONO I MOOD FOOD?

Negli ultimi anni, si va sempre più affermando l'idea che gli alimenti non siano solo fonte di nutrimento, in grado di fornire all'organismo dal punto di vista biochimico gli elementi necessari al suo corretto funzionamento, ma che abbiano altre importanti proprietà oltre l'aspetto nutritivo. Che alcuni alimenti possano migliorare i nostri stati d'animo non è dunque solo una percezione comune: sono sempre più numerose infatti le evidenze scientifiche che sottolineano la **stretta relazione tra nutrienti e funzioni cognitive, umore e benessere psichico**. In generale, tra i nutrienti più interessanti da questo punto di vista è possibile annoverare **alcune vitamine** (B, C, D, E) e **sali minerali** (calcio, ferro, magnesio, zinco e selenio), gli acidi grassi Omega 3 e il **triptofano**.¹

Il Gorgonzola DOP, grazie alla ricchezza di molti nutrienti utili a favorire il buon umore, può essere considerato un eccellente 'mood food'.

Esempi di mood food? I prodotti ittici che forniscono elevate quantità di acidi grassi Omega 3, e sali minerali come il selenio; le carni come quelle di tacchino e bovino, fonte di vitamine del gruppo B, triptofano e sali minerali quali ferro e zinco; una tazza di latte o una **fetta di formaggio**, come il Gorgonzola DOP, che apportano elevati livelli di calcio, vitamine del gruppo B e triptofano. Il triptofano, un amminoacido essenziale che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare, è coinvolto nella sintesi della serotonina, neurotrasmettitore dall'azione calmante, e della melatonina, che sembra modulare i ritmi sonno-veglia. Per molte persone un'integrazione a base di triptofano si è rivelato un rimedio abbastanza efficace e sicuro per promuovere il

sonno e promettente come sostanza in grado di modulare positivamente l'umore.

Figura 15. Contenuto di triptofano in alcuni prodotti lattiero-caseari (Fonte: Banca dati CRA-NUT).

ALIMENTO	TRIPTOFANO (mg/100g)
Yogurt intero	40
Latte vaccino intero	50
Ricotta vaccina	88
Mozzarella vaccina	180
Gorgonzola DOP	210
Parmigiano Reggiano	320

Diversi studi² hanno dimostrato che il consumo di latte e derivati, contenenti triptofano e peptidi, sarebbe associato ad una migliore **qualità e durata del sonno**: ecco spiegato scientificamente il perché del classico bicchiere di latte serale che agevolerebbe il relax e il riposo. Gli alimenti inoltre sono in grado di modulare positivamente l'umore, se gustosi ed appetibili, associati alla tradizione e ad un elevato grado di convivialità. Infatti, se per un italiano su due (**46%**) il cibo è una vera e propria gioia, un'autentica soddisfazione, per spirito e palato, **solo un italiano su cinque (22%)** considera il cibo una semplice necessità.³

Una porzione da 50 g di Gorgonzola DOP è in grado di fornire quasi un quantitativo doppio di triptofano rispetto ad un bicchiere da 125 mL di latte.

1. Huskisson E, Maggini S, Ruf M, 2007. The role of vitamins and minerals in energy metabolism and well-being. J Int Med Res,35(3):277-89.

2. Peuhkuri K, Sihvola N, Korpela R, 2012. Diet promotes sleep duration and quality. Nutr Res,32(5):309-19.

3. Unisalute, 2013. Osservatorio Sanità.

**TOTANETTI RIPIENI DI RICOTTA E GORGONZOLA
CON PASSATA DI PEPERONI GRIGLIATI E FINOCCHIETTO***

*Ricetta di Alfonso Iaccarino - Ristorante: Don Alfonso 1890 - Sant'Agata sui Due Golfi (NA) Relais & Châteaux, 2 stelle Michelin

Un piatto insolito, che abbina la delicatezza di un prodotto della pesca al Gorgonzola DOP, il profumo del finocchietto a quello dei peperoni. Una vera e propria 'ricetta del buonumore', con vitamine del gruppo B, calcio, triptofano ed Omega 3.

Ingredienti per 4 persone

600 g di totanetti - 100 g di ricotta
60 g di Gorgonzola DOP
250 g di peperone rosso
60 mL di olio di oliva extra vergine
10 g di aglio (1 spicchio)
12 g di maggiorana - 12 g di finocchietto
Sale

Preparazione

Preparate la farcia con ricotta e Gorgonzola DOP e fatela riposare in frigo. Grigliate il peperone, spellatelo e riducetelo a purea e conditelo con sale. Pulite i totanetti, salateli all'interno e farciteli con il preparato di ricotta e gorgonzola. Chiudete i totanetti con la parte tentacolare, precedentemente messa da parte, e fermate con uno stuzzicadenti. Rosolate i totanetti in padella con olio e aglio, completate la cottura in forno a 180° per qualche minuto. Disponete la purea di peperoni su un lato del piatto, adagiate il totanetto vicino, condendo il tutto con un filo d'olio, la maggiorana e il finocchietto.



Il nutrizionista consiglia

Un secondo piatto ricco di piacere che diventa un ottimo piatto unico completo e bilanciato, se servito con uno sformatino di polenta (preparato con 60 g di farina di mais/persona) oppure due crostini di pane (40 g) al pomodoro e basilico (condito con origano, sale e un filo d'olio).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A PORZIONE

	PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	ENERGIA (Kcal)
QUANTITÀ	25	20	6	298
RIPARTIZIONE CALORIE	33%	59%	8%	