

## GROUPON presenta IL PIATTO DELLA FELICITÀ by Simone Rugiati

Dr. Giorgio Donegani tecnologo alimentare esperto di nutrizione

***Ravioli ripieni di crema di patate e zucca, cime di broccolo e cavolfiore ripassate, punte di asparagi e gambi in crema, rapa rossa e bianca marinata, chips di cavolo nero, fagioli all'occhio con fondo di verdure, olio di lino, tuorlo marinato e sale aromatico ai semi di lino e zucca***

### Premessa

Gli studi condotti in questi ultimi anni hanno evidenziato come il buonumore e la serenità dipendano anche dalla presenza equilibrata nell'organismo di alcune specifiche sostanze: la *serotonina*, la *noradrenalina* e la *dopamina*. Sono tutte dei "neurotrasmettitori", incaricati di veicolare le informazioni fra le cellule del sistema nervoso e giocano ciascuna un ruolo specifico:

- La **serotonina** favorisce la distensione, la serenità e il benessere
- La **dopamina** ha un ruolo fondamentale nella nostra capacità di provare piacere, interesse ed entusiasmo.
- La **noradrenalina**, infine, è importante per aumentare la carica e la motivazione.

Quando ci sentiamo giù senza motivo, quando vediamo tutto grigio, è segno che scarseggiano questi neurotrasmettitori ed è il caso di riequilibrarne la presenza.

È a questo punto che si rivela prezioso il cibo, in particolare quegli alimenti che forniscono all'organismo il materiale necessario per costruire i tre neurotrasmettitori del benessere. Per la loro produzione servono soprattutto due sostanze, il *triptofano* e la *tirosina*, e la prima regola da adottare per ritrovare la serenità è quella di privilegiare i prodotti che ne sono più ricchi. Senza dimenticare però altre sostanze, anch'esse capaci di influenzare più o meno direttamente il nostro umore: gli *acidi grassi omega 3* (utili per la funzionalità delle membrane che ricoprono le cellule nervose), l'*acido folico* (che contribuisce ad alzare i livelli di serotonina), le *vitamine del gruppo B* (importanti per la trasformazione del triptofano) e il *magnesio*, che migliora la resistenza allo stress mentale. Va detto poi che la felicità è uno stato mentale fortemente collegato al benessere fisico, e da questo punto di vista sono importanti tutti quei composti fitochimici protettivi che agiscono come antiossidanti e antinfiammatori (*vitamine A, C, E e polifenoli*), così come sono essenziali quei fattori vitaminici che ottimizzano i meccanismi con i quali il nostro corpo produce energia (alcune specifiche vitamine del gruppo B). Ancora, è importante attivare un'efficace azione depurativa ed eliminare le tossine che interferiscono con la salute degli organi e con il metabolismo in generale. Infine, è sempre più evidente quanto sia forte il legame che intercorre tra il cervello e l'intestino (non per nulla chiamato il "secondo cervello"), così che una via per assicurarsi la felicità è anche quella di mangiare alimenti che aiutino a mantenere sana ed efficiente la naturale flora microbica intestinale, per esempio apportando utili fibre prebiotiche.

È sulla base di tutte queste considerazioni che è stata studiata la ricetta, che non si limita però a considerare gli aspetti relativi alla fisiologia del corpo, ma tiene conto della dimensione complessa

della “felicità”, come somma di sensazioni positive che riguardano il piacere dei sensi e la buona relazione con se stessi, gli altri e l’ambiente. In particolare questo piatto aumenta il grado di felicità perché:

- È gustoso, ricco di colori e consistenze, e gratifica i sensi.
- Essendo un piatto vegetariano, sono felici anche gli animali.
- L’utilizzo di ingredienti sostenibili rende felice anche il pianeta.
- Costa poco e quindi è felice anche il portafoglio.

## Le proprietà degli ingredienti utilizzati

Ingrediente	Proprietà
Asparagi	Gli asparagi sono al primo posto tra gli ortaggi come sorgente di triptofano e forniscono buone quote di tirosina, entrambi precursori dei neurotrasmettitori del buonumore. Inoltre esercitano un’azione diuretica che facilita l’eliminazione delle tossine.
Broccolo romano Cavolfiore Cavolo nero	Tutti appartenenti alla famiglia delle Brassicacee (o crucifere) questi alimenti contengono buone quote di vitamine C, A (antiossidanti) e del gruppo B (importanti per la produzione di energia). Inoltre contengono <i>sulforafano</i> , altro potentissimo antiossidante. e minerali importanti tra i quali il magnesio, ad azione antistress, il ferro, utile per le funzioni cognitive, e il selenio, efficace contro i radicali liberi. Infine cavoli e broccoli sono buone fonti di <i>betaina</i> , sostanza che vanta proprietà antidepressive e neuroprotettive.
Rapa rossa Rapa variegata	Le rape appartengono anch’esse alla famiglia delle brassicacee e hanno proprietà abbastanza simili a quelle dei cavoli. I loro punti di forza sono nelle buon contenuto di vitamine C ed A, oltre che di acido folico, inoltre vantano una buona ricchezza di fibre idrosolubili, utili per la flora microbica intestinale, e contengono anch’esse quote interessanti di betaina.
Fagioli all’occhio	Sono buone fonti di <i>tirosina</i> e vitamina B6. L’abbinamento con i cereali, oltre a migliorare la qualità delle proteine, garantisce anche un più efficace trasporto delle sostanze utili al cervello.
Zucca mantovana	La zucca mantovana ha il maggior punto di forza nel contenuto di <i>beta carotene</i> , precursore della vitamina A che esercita forte azione antiossidante. Inoltre, fornisce anch’essa fibre importanti per la funzione intestinale.
Patate	Le patate apportano buone quote di <i>fenilalanina</i> (precursore indiretto della produzione di dopamina) e di triptofano, che la presenza di amido rende ancora più facilmente disponibile per la formazione di serotonina.
Salvia Rosmarino	Contengono oli essenziali che agiscono a livello dell’apparato digerente stimolando le secrezioni digestive, combattendo il fenomeno della sonnolenza postprandiale e aiutando a rimanere tonici e attivi. Inoltre, soprattutto la salvia, è dotata di spiccato effetto antisettico, utile per combattere le fermentazioni intestinali e mantenere sana la flora batterica.

Acidulato di umeboshi	Questo ingrediente esercita una doppia azione: favorisce le funzioni digestive a livello dell'intestino e stimola l'azione depurativa di fegato e reni.
Tuorlo d'uovo	È una preziosa fonte di triptofano e apporta anche <i>fosfolipidi</i> , costituenti indispensabili delle membrane che ricoprono le cellule nervose e ne garantiscono la piena efficienza. Inoltre, fornisce vitamina B12 che interviene nella costituzione del sistema nervoso.
Olio di lino Semi di lino	L'olio di lino è ricchissimo di acidi grassi polinsaturi del tipo omega 3 che giocano un ruolo fondamentale nella salute delle cellule cerebrali e nella loro capacità di legare i neurotrasmettitori. I semi di lino, dai quali si ricava l'olio, aggiungono ai pregi di quest'ultimo anche un buon contenuto di vitamina B6, triptofano e acido folico, tutte sostanze che agiscono sulla produzione e la regolazione della serotonina
Semi di zucca	Anche i semi di zucca forniscono buone quantità di triptofano, inoltre apportano acidi grassi polinsaturi che migliorano le funzionalità del sistema nervoso. Forniscono poi discrete quote di magnesio, utile contro lo stress.
Olio evo	L'olio extravergine d'oliva fornisce specifiche sostanze - <i>polifenoli, tocoferoli e tocotrienoli</i> – a forte azione antiossidante che proteggono le cellule nervose dai danni dei radicali liberi e aiutano la salute dei capillari, migliorando la circolazione sanguigna e il trasporto di nutrienti.
Farina Zucchero	Pur non contenendo molto triptofano, i cibi ricchi di carboidrati (come la farina e lo zucchero), si rivelano più efficaci nello stimolare la produzione di serotonina rispetto ad alimenti proteici, come i formaggi e la carne, che invece di triptofano sono ricchi. Stimolano infatti il rilascio di insulina che ha la proprietà di aumentare il tenore ematico di triptofano, il quale poi arriva senza difficoltà nel cervello.
Sale	Anche se il sodio è essenziale per la trasmissione degli impulsi nervosi, l'apporto del sale al nostro grado di felicità affonda le radici più nella soddisfazione del gusto. In tempi recenti uno studio condotto presso l'Università dell'Iowa, ha evidenziato che il cloruro di sodio può allontanare il rischio di tristezza e depressione causate dalla mancata soddisfazione del palato.

Giorgio Donegani