

***fOCUS***

**LA PLAYLIST DEL RISVEGLIO:**

**A COLAZIONE, IL GIUSTO SOUND PER OGNI MENÙ**

Dalla musica classica che rilassa e stimola la produttività a quella jazz che aumenta la creatività, passando per il metal che favorisce l’autostima: ogni genere musicale può apportare specifici benefici.

Con la consulenza della **dott.ssa Paola Medde,** vediamo **come scegliere la musica giusta al mattino**, in base agli impegni da affrontare e quali prodotti portare in tavola, con alcune **idee di menù** messe a punto per **“Io Comincio Bene” (**[**www.iocominciobene.it**](http://www.iocominciobene.it) **), la campagna di Unione Italiana Food** nata per promuovere il valore della prima colazione all’italiana, con il supporto della **dott.ssa Silvia Migliaccio, Specialista in Endocrinologia e Nutrizione Umana e Professore Associato presso l’Università degli Studi di Roma “Foro Italico”**.

**#1. PER INIZIARE LA GIORNATA CON GRINTA**

È lunedì mattina: si prospetta una settimana molto impegnativa al lavoro, con riunioni interminabili da affrontare con la giusta carica e determinazione.

* **La colazione deve essere energetica**: latte e caffè, cereali croccanti con cioccolato fondente e frutta secca, oppure pane tostato/fette biscottate con miele o marmellata o crema spalmabile al cacao e alle nocciole, un frutto di stagione.
* **La musica giusta**: l’ultimo album dei Maneskin è quello che ci vuole per trovare la carica; una fonte di energia adrenalinica a cui attingere prima di sottoporsi a prove importanti. Il rock, con i suoi suoni forti e il ritmo veloce, ci permette di scaricare la tensione, gestire l’aggressività in modo costruttivo, assicurandoci un allentamento delle tensioni a livello fisico e mentale. Non è un caso che le unità di misura di un brano musicale (battiti o battute) abbiano un collegamento esplicito con le pulsazioni del cuore ed è per questo che è facile comprendere come, ad una maggiore frequenza di battiti al minuto tipica del rock, si possa associare una maggiore energia.

**#2. PER RITROVARE L’ISPIRAZIONE PERDUTA**

Brainstorming in ufficio: servono idee nuove, c’è bisogno di liberare la mente e di una buona dose di creatività per mettere a punto progetti vincenti.

* **La colazione deve essere dolce e invitante**: una tazza di the caldo aromatizzato al limone, un prodotto da forno dolce (ciambellone, plumcake) al profumo di agrumi o di vaniglia, oppure 3-4 biscotti secchi/frollini semplici o con gocce di cioccolato, yogurt bianco con frutta fresca.
* **La musica giusta**: da *Summertime* di Louise Armstrong a *Fly Me To The Moon* di Frank Sinatra, un’immersione nel jazz è la chiave di volta per calmare gli animi e ridurre l’ansia, aprendo la mente e sprigionando la creatività nascosta.

**#3. PER UN RISVEGLIO IN ALLEGRIA**

Cielo grigio, giornata cupa: per ribaltare il mood negativo ed affrontare un’intera giornata di smart working in solitudine davanti al pc, è necessario ritrovare il sorriso.

* **La colazione deve essere golosa e colorata**: una spremuta d’arancia, pancake con sciroppo d’acero o miele/ o marmellata o crema spalmabile al cacao e alle nocciole e frutta fresca o secca, un caffè lungo.
* **La musica giusta**: una bella dose di pop italiano, da Cremonini a Mahmood, passando per la Bertè e la Rettore per i più nostalgici, è quello che serve se si è alla ricerca di buonumore pronto all’uso. Per imprimere alla nostra giornata una pulsione di allegria e ottimismo, dobbiamo orientarci verso generi musicali che abbiano melodie rapide e ascendenti, eseguite da strumenti brillanti, con ritmi energici, che saranno sicuramente in grado di creare delle emozioni positive.

**#4. PER AFFRONTARE SFIDE IMPORTANTI**

Un colloquio per un nuovo lavoro, un esame all’università, una riunione con clienti importanti: c’è bisogno della giusta concentrazione per arrivare dritti al traguardo.

* **La colazione deve essere sprint**: una tazza di latte o un vasetto di yogurt, con cornflakes/ fiocchi d'avena/ muesli con miele, oppure un ricco porridge, completato da un caffè nero e un frutto di stagione.
* **La musica giusta**: con gli ultimi album degli Iron Maiden o dei Metallica si va sul sicuro, purché si scelga il genere metal. Un recente studio svolto dalla Humboldt State University ha, infatti, dimostrato come gli effetti benefici della musica metal si basino sull’aumento dell’autostima e della sensazione di appartenenza.

**#5. PER UN BUONGIORNO IN TOTALE RELAX**

Finalmente weekend: è il momento giusto per staccare la spina, ricaricare le batterie e concedersi ritmi più rilassati.

* **La colazione deve essere lenta**: un caffè e un bicchiere di latte, una fetta di crostata con frutta di stagione o pane tostato/fette biscottate con marmellate, miele o creme spalmabili al cacao e alle nocciole per chi ama il sapore dolce oppure con ricotta, bresaola, tacchino per chi preferisce il salato, un frutto fresco o un centrifugato.
* **La musica giusta**: al risveglio, Mozart e Vivaldi a tavola sono un’ottima scelta come sottofondo. La musica classica (non tutta però) ha generalmente un notevole effetto rilassante. I suoi ritmi e le sue tonalità contribuiscono a ridurre la pressione arteriosa, il battito cardiaco, il ritmo respiratorio e la secrezione di cortisolo (l’ormone dello stress). Rilassando i muscoli, la musica classica riesce a calmare tutto il corpo, mente compresa. Inoltre, pare che la musica di Mozart e Vivaldi favorisca anche l’introspezione e possa contribuire a migliore la produttività per tutta la settimana seguente.

*“Che si tratti di musica leggera, barocca o soul, ogni brano può provocare sensazioni ed effetti diversi sul corpo e sulla mente di chi lo ascolta, a seconda delle tonalità, del ritmo, della crescita o decrescita della melodia e dello strumento utilizzato. Le nostre ‘predisposizioni’ alla giornata che ci attende, così come l’umore che abbiamo al risveglio, fanno poi il resto. Ciò significa, che se vogliamo utilizzare la musica in modo ‘terapeutico’, dobbiamo fare delle scelte a seconda di come ci sentiamo, di quale sia il nostro stato d’animo, creando giorno dopo giorno, una playlist personale da utilizzare al bisogno e pronta all’uso”,* conclude la **dott.ssa Medde.**

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

**INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Livia Restano 345.4000009; l.restano@inc-comunicazione.it

Elena Mastroieni 334.6788706; e.mastroieni@inc-comunicazione.it