**CARNI BIANCHE IN CIMA ALLA LISTA DEL BUONUMORE CON CIOCCOLATO, FRUTTA SECCA E CEREALI INTEGRALI. ECCO I 7 CIBI DELLA FELICITÀ**

Il cibo riesce a generare piacere, ad innalzare il tono dell’umore e a garantire uno stato di benessere. **Cioccolato, carni bianche e frutta secca sono i 3 alimenti in cima alla lista dei cibi della felicità**, perché regolano il buonumore, fanno bene alla psiche e al fisico, attenuano lo stress e il senso della fatica. A dichiararlo, il prof. **Luca Piretta**, nutrizionista e gastroenterologo Università Campus Biomedico di Roma, che stila per **Unaitalia** una speciale classifica dei **7 alimenti** che possono essere d’aiuto per gestire questo faticoso periodo e per contenere le emozioni negative.

Quali sono?

1. **CIOCCOLATO**: fa bene alla psiche e anche al fisico. Contiene etanolamina e feniletilamina che eliminano la fatica, riescono a dare euforia e senso di benessere. Inoltre la teobromina, sempre presente nel cioccolato, dà la giusta carica e ci fa sentire in grado di superare le difficoltà.
2. **POLLO E TACCHINO**: grazie ad alcuni aminoacidi contenuti nelle carni bianche, come il triptofano, l'organismo riesce a sintetizzare la serotonina e la melatonina. Questi neurotrasmettitori sono i mediatori del buon umore e del buon sonno.
3. **FRUTTA SECCA (MANDORLE, PISTACCHI, NOCI)**: questi frutti secchi apportano infatti in gran quantità magnesio, un minerale che contribuisce al rilassamento muscolare conferendo sensazione di rilassatezza e riposo.
4. **LEGUMI**: grazie al giusto mix di carboidrati, proteine e fibre danno nutrimento al corpo e al microbiota intestinale stimolando il sistema immunitario e consentendo un buon rapporto tra il cervello intestinale e quello cerebrale.
5. **CEREALI INTEGRALI**: Il vantaggio sul benessere di questo alimento è dettato dalla stimolazione moderata dell'insulina che a sua volta consente l'entrata nelle cellule di triptofano e di sali minerali, ottimizzando in questo modo la sintesi degli ormoni della felicità.
6. **RICOTTA**: grazie alle sieroproteine che contiene, la ricotta apporta tre aminoacidi chiamati valina, leucina e isoleucina che stimolano il turn over dei muscoli con grande sensazione di benessere soprattutto per chi svolge attività sportiva.
7. **PAPAYA E MANGO**: Grazie al loro contenuto di vitamine (A e E) antiossidanti, sali minerali e una quota i zuccheri trasmettono grande sensazione di benessere, piacere al palato e forniscono gli antiossidanti necessari a combattere lo stress.