Nervosi e arrabbiati? Dipende da quali cibi mangiate

Data: Invalid Date | Autore: Davide Scaglione



FIRENZE, 17 SETTEMBRE 2011- Siete burberi e suscettibili come Brontolo dei sette nani? Prestate attenzione alla tavola: coloro che mangiano determinati alimenti e non saltano i pasti riducono la rabbia: ad affermarlo è una ricerca dell'Università di Cambridge effettuata dall'italiano Luca Passamonti del Cnr di Catanzaro. Lo studio rivela che alcuni cibi possono aiutare a raggiungere una condizione emotiva di tranquillità sia esteriore che interiore, in parole povere: la calma, essenziale per la nostra salute psico-fisica.[MORE]
Esistono cibi “calmanti” che contengono l'amminoacido triptofano, il precursore della seratonina, nota anche l’ormone del buonumore: latte, cioccolato, tonno, alici, merluzzo, caviale, formaggi, vitello, maiale, pollo, tacchino, avena, noci, arachidi, cacao. Luca Passamonti, che ha curato la ricerca pubblicata sulla rivista Biological Psychiatry, ha spiegato di aver sottoposto dei volontari a risonanza magnetica, dopo aver limitato la produzione di serotonina nel loro cervello, per dimostrare l’effetto positivo di questo ormone.

Gli studiosi hanno così rilevato che in questa situazione la comunicazione fra le aree cerebrali che controllano la rabbia diminuisce, e che l'effetto è maggiore nelle persone caratterizzate da un carattere più aggressivo. Allora, quando non riusciamo proprio a mantenere la calma, non è solo colpa dello stress, o del traffico intenso e nemmeno del lavoro o delle cattive perfomance della nostra squadra. Da oggi sappiamo che la difficoltà nel trovare l' equilibrio e la calma con noi stessi e con gli altri potrebbe dipendere anche dalla nostra dieta.

Davide Scaglione

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/nervosi-e-arrabbiati-dipende-da-quali-cibi-mangiate/17686