

UN LECCA LECCA
PER UN SORRISO
I dolcetti non solo
per i più piccoli.
«Consumare il nostro
cibo preferito», spiega
il professor **Nicola
Sorrentino**, «fa
produrre endorfine,
che ci regalano un
senso di benessere».

CARAMELLE E
GELATI, MA
ANCHE PATATINE.
«CERTI SNACK
CONSOLANO
E MIGLIORANO
L'UMORE», DICONO
GLI ESPERTI.
«ANCHE GRAZIE
AL MAGNESIO,
CHE RIDUCE
L'ADRENALINA»

**COCCOLE SFIZIOSE
CONTRO LO STRESS**

di Paola Occhipinti

Gli americani lo chiamano *comfort food*, cioè il cibo che dà conforto. Un modo accattivante per dire che un determinato alimento ci fa sentire bene, ci rasserena e ci appaga. Lo sperimentiamo più o meno ogni giorno quando ci coccoliamo col cioccolatino dopo il caffè o con la fetta di torta a fine pasto. Ma il peccato di gola spesso è accompagnato da sensi di colpa. Ora basta sentirci in difetto: un nuovo studio condotto dal dipartimento di Psicologia dell'Università di Los Angeles valuta più che positivamente questo comportamento consolatorio e conferma che concedersi una "coccola alimentare" è il miglior modo per affrontare lo stress.

Che il cibo svolga un potere fortissimo sul nostro cervello è noto. Basta pensare quanto il cioccolato sia un vero toccasana per risollevare l'umore. E non è un caso. Spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione: «Nel cioccolato amaro gioca un ruolo fondamentale il magnesio che aiuta a regolare la trasmissione degli impulsi nervosi, riducendo

GLI UOMINI AMANO DI PIÙ I SAPORI SALATI, LE DONNE QUELLI DOLCI

l'eccesso di adrenalina. Più in generale, invece, è dimostrato che consumando i nostri cibi preferiti produciamo endorfine, cioè neurotrasmettitori che migliorano l'umore». Bisogna però fare attenzione. Sarebbe troppo bello poter mangiare tutto quello che ci piace ed essere anche meno stressati senza effetti negativi. «Esistono alimenti buoni per il cervello e altri che, seppur donando una sensazione di piacere, alla lunga diventano dannosi, come nel caso dei cibi ricchi di grassi e zuccheri. Aiutiamoci sì con cibi che ci fanno convivere meglio con le situazioni stressanti, ma stiamo attenti a non assecondare troppo una fame che ha più a che fare con la golosità che con il benessere», dice Sorrentino. Quali sono i cibi anti-stress? «Quelli che contengono magnesio, come la frutta secca a guscio e gli ortaggi a foglia verde. L'uva rossa contiene melatonina nota per regolarizzare il ciclo sonno-veglia e anche l'umore; la mela è un anti-ansia naturale mentre banane, ananas, pomodori e melanzane sono ricchi di serotonina che incide sul

nostro benessere». È chiaro quindi come il cibo influisca sulle nostre emozioni e possa contribuire ad abbassare la soglia dello stress. «Spesso utilizziamo il cibo per compensare un vuoto», spiega Cristiana D'Orsi, psicologa e psicoterapeuta a Milano. «Nei momenti difficili, quando siamo in preda all'ansia, il cibo può darci un appagamento veloce. Quello che più ci fa stare bene è un alimento "facile" pronto all'uso, come il pacchetto di patatine, il gelato, la caramella, gli snack. Gustando qualcosa che per noi è gratificante cambiamo anche la percezione di noi stessi, che diventa positiva. Questo non accade però nei casi di depressione in cui spesso si perde interesse anche per il mangiare». Dagli studi scientifici emerge che uomini e donne

MANGIANDO QUELLO CHE GRATIFICA CI SENTIAMO PERSONE MIGLIORI

considerano come *comfort food* alimenti diversi. Mentre le signore tendono a cercare cibi dolci e zuccherosi, gli uomini preferiscono quelli salati. Inoltre, anche l'uso psicologico che si fa di questo cibo è differente negli uomini e nelle donne. I primi sembrano usare il *comfort food* come ricompensa, mentre le seconde lo associano a un successivo senso di colpa. In comune c'è però il ricorrere ai cibi consolatori in momenti di stress: infatti a breve termine si nota un aumento dell'umore e quindi un senso di benessere. «In ogni caso bisogna fare in modo che il cibo non diventi l'unica via di sfogo», conclude la psicologa, «perché l'atto consolatorio può trasformarsi in un comportamento compulsivo difficile da controllare e l'effetto sarebbe deleterio: lo stress invece che diminuire aumenterebbe per i sensi di colpa». ●

CIOCCOLATA SALVA-CUORE

UNA TAZZA AL GIORNO PER LE ARTERIE

Ci sono buone notizie per i golosi. Una tazza di cioccolata al giorno potrebbe ridurre del 30% circa il rischio di un attacco di cuore per almeno 10 anni. Ancora una volta il merito è dei flavonoidi, gli antiossidanti contenuti nel cacao che contrastano la formazione di "tappi" nelle arterie. A decretarlo sono due studi pubblicati su due riviste scientifiche, l'*Age* e il *British medical nutrition*, entrambi promossi dal Flaviola

Research Consortium finanziato dalla Ue, che hanno coinvolto 42 uomini, dimostrando benefici cardiovascolari sia negli under 35 sia negli over 50. Ancora una volta, però, gli studiosi ricordano che le malattie cardiovascolari, tra cui ictus e infarto sono in continuo aumento e per diminuire il rischio bisogna partire dall'alimentazione introducendo ogni giorno alimenti ricchi di flavonoidi, come il cacao.

