

LA TUA CENA ANTISTRESS

Un piatto unico con gli alimenti giusti per ritrovare calma e buonumore in una sola serata. Grazie soprattutto al triptofano

di **Francesca Soccorsi**

A fine giornata, anche una cena può aiutare a rilassarti: basta puntare su alimenti in grado di restituire calma e sciogliere le tensioni. «Sono quelli ricchi di triptofano, amminoacido che nell'organismo regola la sintesi di serotonina e dopamina, i due neurotrasmettitori del buonumore. In particolare, uno studio pubblicato sul *Journal of Psychiatry and Neuroscience* ha dimostrato che basta un grammo di triptofano tre volte al giorno per ridurre l'irritabilità», spiega la dottoressa Sara Gilardi, biologa nutrizionista. Ecco allora cosa mettere nel piatto.

INGREDIENTE 1: CARNI BIANCHE

Tutte le carni bianche, e in particolare pollo a tacchino, contengono triptofano. «Ce ne sono circa 0,24 g ogni etto: quindi, per assicurarti un adeguato quantitativo, abbinale ad altri cibi che ne sono ricchi, in particolare i cereali integrali», chiarisce l'esperta.

INGREDIENTE 2: CEREALI INTEGRALI

«Non solo apportano triptofano, ma come tutti i carboidrati fanno anche sì che l'organismo lo assimili meglio. Infatti, stimolano il pancreas a rilasciare costanti quantità di insulina nel sangue e quest'ultima, a sua volta, aumenta la biodisponibilità di triptofano. Per averne vantaggio basta una porzione da 50-60 g di cereali integrali, che inoltre contengono magnesio, un minerale che rilassa la muscolatura e il sistema nervoso centrale», continua l'esperta.

CONTORNO: SPINACI

«Sono ricchi di betaina, amminoacido che attiva la produzione di dopamina, importante per l'umore. In più, ci sono i folati: vitamine del gruppo B utili per la sintesi di questo neurotrasmettitore», conclude la dottoressa Gilardi.



La ricetta dello chef Fabio Campoli



INSALATA DI FARRO E TACCHINO

Ingredienti per 1 porzione:

150 g di petto di tacchino
60 g di farro integrale
50 g di lenticchie
150 g di spinaci
1 carota
1 peperone
1 cipollotto
sale
olio extravergine d'oliva
vino bianco
spezie: timo fresco,
maggiorana fresca,
semi di girasole,
chiodi di garofano

Fai bollire il farro con qualche chiodo di garofano e un cipollotto. Cuoci le lenticchie con odori a piacere, mentre in un'altra pentola fai bollire il petto di tacchino in 3 parti d'acqua e 1 di vino bianco. Lascialo raffreddare nell'acqua di cottura, poi scolalo. Salta in padella gli spinaci, la carota e il peperone tagliati a dadini. Metti tutti gli ingredienti in un'insalatiera, condisci con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio, una manciata di semi di girasole, timo e maggiorana freschi. Servi l'insalata fredda o appena tiepida.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA GILARDI

Biologa nutrizionista a Torino, Livorno e Volterra (PI)

Tel. 02-70300159
27 aprile
ore 13-14