**20 MARZO, GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA FELICITÀ**

**CIOCCOLATO, CARNI BIANCHE E FRUTTA SECCA: ECCO IL TRIPLETE**

**PER RITROVARE IL BUONUMORE A TAVOLA**

*Per l’OMS il 60% degli europei colpito dalla “pandemic fatigue”*

*Il nutrizionista Luca Piretta: consoliamoci in cucina con i 7 cibi della felicità*

*La psicologa-psicoterapeuta Paola Medde: ogni età ha passioni e alimenti dedicati al buonumore*

Roma, 19 marzo 2021 – Stanchezza, sfinimento e sbalzi d’umore. Secondo l’OMS la **“*Pandemic fatigue”*** colpisce il **60% degli europei\*.** Uno stato di crisi che si può combattere anche a tavola, con gli alimenti giusti e le pratiche di benessere più adatte.

In vista della **Giornata Internazionale della Felicità** - istituita dall’**ONU** il **20 marzo** - ecco la classifica dei **7 cibi e pratiche del buonumore** nei consigli della psicologa-psicoterapeuta **Paola Medde** e del nutrizionista e gastroenterologo **Luca Piretta**.

Sul podio **cioccolato, carni bianche e frutta secca**. Seguono **legumi, cereali, ricotta** e **papaya&mango** (vedi scheda).

La ricetta della felicità passa per alimenti semplici, di facile reperibilità, da combinare in un mix di pietanze salutari e piccole trasgressioni.

«*Un quadratino di cioccolato fa senza dubbio bene alla psiche e al fisico* – spiega il prof Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo dell’Università Campus Biomedico di Roma -. *Etanolamina e feniletilamina eliminano infatti la fatica, riescono a dare euforia e trasmettono un certo senso di benessere e appagamento*.

*Anche* ***le carni bianche*** *contribuiscono ad aumentare il benessere perché sono ricche di triptofano, un amminoacido importante per il buonumore. Inoltre sono alimenti leggeri e nutrienti, che non appesantiscono o rallentano la digestione.*

*Infine l****a frutta secca*** *contiene una gran quantità di magnesio, un minerale che contribuisce al rilassamento muscolare, conferendo sensazione di rilassatezza e riposo*».

E se è proprio vero che il cibo è uno degli ingredienti segreti della felicità, **occhio all’anagrafe** perché **ogni età** ha il **suo alimento dedicato al buonumore.**

**Unaitalia** – l’associazione che rappresenta la quasi totalità della produzione avicola nazionale – ha promosso una serie di abbinamenti tra carni bianche e cibi.

Ecco allora una lista di consigli nutrizionali e pratiche di benessere pensati per ogni fascia d’età.

La psicoterapeuta Paola Medde suggerisce, per gli **anziani,** una breve passeggiata all'aperto e un po’ di giardinaggio con le proprie piante a casa; potrebbero aiutare a superare il senso di solitudine, a distrarsi e a ritrovare il sorriso.

Per questa fascia d'età anche scegliere la ricetta giusta da portare in tavola e con i corretti abbinamenti è fondamentale: u**n piatto di pollo o tacchino accompagnato da ananas**, ad esempio,aiuta ad aumentare il benessere.

«*Da una parte –* spiega Piretta *- la vitamina C dell’ananas favorisce l’assorbimento del ferro del pollo e aumenta le difese immunitarie. Dall’altra il frutto è ricco di bromelina, un enzima che stimola la digestione delle proteine e libera il triptofano per dare benessere*».

E cosa suggerire agli **adulti,** incollati per ore allo schermo del computer e costretti a mille compromessi tra il lavoro, la famiglia e i figli? Parole d’ordine: ritrovare positività e ottimismo. Ed essere capaci di dare il buon esempio ai bambini che, inevitabilmente, assorbono gli umori dei grandi.

*«Parola d’ordine condivisione. Serve ritrovare il senso dello stare assieme divertendosi. Una gara di cucina può essere un’idea semplice e gustosa da praticare. Genitori e figli si sfidino ai fornelli, per un gioco che diventa al tempo stesso motivazionale e allegro*» rivela la dott.ssa Paola Medde.

E per ritrovare la felicità anche a tavola, per tutti una bella spolverata di **cacao.** Dopo un pasto leggero a base di carni bianche (magari una maxi insalata mista servita come piatto unico), si può trasgredire senza problemi con una **torta al cioccolato**, perfetta per stimolare euforia, gratificare il palato e alleviare la sensazione di stanchezza.

La “condivisione” è fondamentale anche per i **più giovani** che, come consiglia la dott.ssa Medde, potrebbero ritrovare il buonumore impegnandosi in piccoli gruppi musicali (strumenti e voce) in videochiamata o sviluppando la propria creatività in un hobby.

A tavola, un piatto moderno ed esotico come **un’insalata fredda di pollo con cereali o cous cous** li consolerebbe: se accompagnato da verdure a foglia larga, contenenti magnesio, questo piatto può contribuire al rilassamento e al benessere dell’organismo.

*«Pollo e tacchino contengono aminoacidi di proteine nobili, contengono triptofano che poi si converte in serotonina*» chiarisce il prof. Piretta *«I cereali, soprattutto integrali, contengono anche loro triptofano e aggiungono sali minerali, magnesio e potassio*».

Insomma, come diceva Aristotele… è proprio vero che *la felicità dipende da noi stessi*.

Anche a tavola.

\*https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/statements/2020/statement-rising-covid-19-fatigue-and-a-pan-regional-response

Per contatto: Ufficio stampa Unaitalia

**INC** – Istituto Nazionale per la comunicazione

Ilaria Koeppen 342.0773826 [i.koeppen@inc-comunicazione.it](mailto:i.koeppen@inc-comunicazione.it)   
Claudia Cardilli 345.9410944 [c.cardilli@inc-comunicazione.it](mailto:c.cardilli@inc-comunicazione.it)

***W il Pollo****è la campagna che****Unaitalia****dedica ai milioni di italiani “appassionati” di pollo. Il****blog****[Vivailpollo](http://www.vivailpollo.it/)**risponde a****domande e dubbi****sulle carni avicole in un linguaggio semplice ed esaustivo, e****informa correttamente (e in modo divertente) su uno dei prodotti simbolo del made in Italy e alimento “glocal” per eccellenza.****Il blog propone, inoltre, tante ricette, curiosità, testimonianze per raccontare il mondo del pollo a 360°, arricchito dal supporto di chef, food blogger e professionisti della nutrizione.*