

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

DIETA E BUONUMORE

La qualità del sonno e il tono dell'umore dipendono dalla serotonina e dal triptofano

PROPONGO un gioco a quiz per i non addetti ai lavori del tipo: dimmi la prima parola che ti viene in mente quando senti la parola che ti dico io. Proviamo?

Io poi immaginerò la vostra risposta:

Colesterolo troppo alto? Questione di grassi.

Mancanza di ferro nel sangue? Bisogna inserire nella dieta più carne e più lenticchie.

Serotonina?

SONO CERTA che molti di voi quando sentono la parola **SEROTONINA**, pur senza sapere cosa sia esattamente, pensano a qualcosa che fa bene all'umore!

Infatti, la serotonina è un neurotrasmettitore che regola tra le altre cose anche l'umore. Viene prodotta a partire dal Triptofano, sia nel sistema nervoso sia nell'intestino, a dimostrazione della comunicazione continua sull'asse intestino-cervello.

La serotonina, come modulatore di svariati processi (il sonno, l'umore e le capacità cognitive), ha bisogno che i suoi livelli non scendano eccessivamente. Come fare? Garantendo un corretto apporto di triptofano dal quale si forma la serotonina e altri neurotrasmettitori! Quindi, per essere precisi, è corretto dire che in realtà è il triptofano ad essere il responsabile del buon umore!

IL TRIPTOFANO è un aminoacido: in pratica un mattoncino essenziale per la costruzione delle proteine. "Essenziale" in questo caso non è un aggettivo usato per caso, ma è un termine tecnico per dire che il corpo non è in grado di fabbricare autonomamente il triptofano e che quindi dobbiamo inserirlo per forza attraverso la dieta.

IN ALTRE PAROLE, se non lo facciamo significa che avremo delle carenze. Immaginate per un momento che gli aminoacidi siano le lettere dell'alfabeto e che le parole

siano tutte le proteine che il corpo deve creare. Immaginate quindi che tra le lettere dell'alfabeto ce ne sia una: la T in questo preciso caso, che il nostro corpo non sa fabbricare, e che dobbiamo per forza acquistare perché senza la lettera T è chiaro che non possiamo scrivere tutte le parole del dizionario. Capite l'importanza di garantire un corretto apporto di aminoacidi essenziali nella dieta?

LA PRIMA FUNZIONE DEL TRIPTOFANO è legata alla **COSTRUZIONE DELLE PROTEINE**, ma si tratta di un ruolo generico, condiviso con tutti gli altri aminoacidi essenziali. Quello che rende il Triptofano unico come aminoacido essenziale, come vi ho anticipato poc'anzi, è il fatto che nel corpo viene trasformato in modo da avere effetti in diversi contesti: si trasforma in coenzimi indispensabili per tutti i meccanismi metabolici del corpo; si trasforma in neurotrasmettitori, capaci di incidere positivamente sulle capacità cognitive (ad esempio memoria), sulla qualità del sonno, sul tono dell'umore, proprio perché a partire da lui il corpo riesce a costruire i modulatori dell'umore e della capacità cognitive!

LE PRINCIPALI FONTI di triptofano sono il latte e i formaggi, i pesci, le uova, la frutta secca.

Ora, occhio però, l'eccesso di aminoacidi anche se essenziali rischia di infilarci in un tunnel senza ritorno: la malattia renale. Non pensate che siccome tanti "palestrati" o sedicenti dispensatori di consigli dietetici e di esercizi per "gonfiare" i muscoli si prendono intrugli a base di aminoacidi dal potere magico, vi trasformerete in atleti possenti!!! In realtà a trasformarsi non saranno i vostri muscoli, ma soltanto i vostri reni!

Moderazione, niente eccessi e nessuna privazione, ma moderazione, è sempre questa la chiave per instaurare un sano e corretto rapporto con il cibo.

