

## 29 MARZO 2020: TORNA L'ORA LEGALE. E COSI' I BIORITMI RISCHIANO DI ANDARE IN TILT. COME DORMIRE BENE E VINCERE L'ANSIA NONOSTANTE IL CAMBIO DELL'ORA E IL #COVID19?

**Assolatte: il #coronavirus ha costretto gli italiani a cambiare le abitudini e li ha resi più vulnerabili. Il cambio dell'ora può disturbare il sonno e peggiorare l'umore. Con gli alimenti giusti si può attenuare lo stress, dormire bene e sentirsi più sereni.**

Milano, 23 marzo 2020 – “Forza, ragazzi, il 29 marzo avremo l'ora legale. E quindi potremmo stare in casa un'ora in più!”. Questo divertente messaggio sta girando da alcuni giorni sui social ed è diventato presto virale. Oltre a far sorridere, sottolinea [Assolatte](#), ci ricorda anche **un appuntamento annuale importante e che, tra le altre cose, influisce anche sui nostri bioritmi e che in questo momento assume un nuovo significato.**

In questo periodo, in cui le abitudini quotidiane sono state sconvolte dal #COVID19, il cambio dell'ora può alzare ulteriormente il livello dello stress, spiega [Assolatte](#), perché può rendere più difficile dormire (soprattutto per quei 14 milioni di italiani che convivono con problemi legati al sonno) e accentuare il cattivo umore. Se a questo si aggiungono l'ansia da #emergenzacoronavirus, l'irritabilità della reclusione forzata in famiglia e la preoccupazione per il futuro, allora la situazione si fa critica e serve una maggior resilienza.

Non c'è da allarmarsi, dice [Assolatte](#), visto che il rimedio è nelle nostre case, anzi sulle nostre tavole: infatti **quel che mangiamo influisce (e molto) sul nostro equilibrio psico-emozionale, sulla capacità di addormentarsi e riposare bene e sulla resistenza allo stress.** Quindi, scegliendo gli alimenti giusti e combinandoli nel menu di ogni giorno ci si può assicurare tutte le sostanze che favoriscono il buonumore, predispongono al relax e aiutano ad affrontare meglio ogni giorno. Ecco quali sono le sostanze “amiche” della resilienza psicologica e in quali alimenti si trovano.

- **Per un buon riposo: punta sul triptofano**

Quest'amminoacido è considerato il più potente conciliatore del sonno ed è indispensabile anche per sintetizzare la serotonina, ossia il neurotrasmettitore della calma e della felicità. Per questo, afferma [Assolatte](#), il triptofano ha un ruolo fondamentale su umore e depressione, ansia e insonnia. Quindi, un basso intake di triptofano comporta una scarsa produzione di serotonina, e fa diventare impulsivi, aggressivi e ansiosi.

La dose consigliata di triptofano è di almeno 250 milligrammi al giorno e può essere assunto consumando gli alimenti naturalmente ricchi di questa sostanza, come **le patate, i formaggi freschi e stagionati (compresi quelli più leggeri, come la mozzarella light e la ricotta), il cioccolato fondente e i cereali (soprattutto orzo e avena), il pesce azzurro, le banane e l'ananas.**

- **Per combattere l'insonnia da stress: serve il calcio**

Se alla base dell'insonnia c'è anche una forte componente di stress, bisogna sostenere il sistema nervoso con l'alimentazione giusta, ossia quella che apporta le sostanze che favoriscono il riposo. Come il calcio, spiega [Assolatte](#). Questo minerale, il migliore amico delle ossa, ha anche la capacità di attenuare il nervosismo e di migliorare l'umore, facilitando quindi anche il riposo. Ecco perché è importante non farselo mai mancare. Come? Consumando **le 2-3 porzioni al giorno di latte e/o yogurt e le 2-3 porzioni settimanali di formaggi, tra freschi e stagionati, suggerite dalle Linee guida per una Sana Alimentazione Italiana.**

I prodotti lattiero-caseari sono, infatti, la miglior fonte alimentare di calcio, presente in grandi quantità e in forma facilmente assimilabile. Altre fonti di calcio sono pesce azzurro (come le acciughe), sardine sott'olio, alcuni crostacei e molluschi (come gamberi, calamari e polpi), rucola e mandorle.

- **Per calma e relax: serve l'acido glutammico**

L'acido glutammico è un amminoacido necessario affinché l'organismo umano sintetizzi il GABA, il neurotrasmettitore che favorisce la tranquillità e aiuta a controllare l'ansia. Inoltre il cervello lo trasformato in glutamina, che ha un'influenza positiva sullo stress e sugli sbalzi d'umore, anche perché agisce in modo positivo sul microbiota.

Tra i batteri che popolano l'intestino e la resilienza c'è un legame stretto, spiega [Assolatte](#), che è oggetto di approfondimento di tanti ricercatori: diversi studi hanno già evidenziato differenze significative nei batteri intestinali di chi viene sopraffatto dallo stress e di chi, invece, riesce ad affrontarlo bene, tanto da sembrarne addirittura immune. Ma dove si trova l'acido glutammico?

**Nelle carni, nei formaggi e soprattutto nello yogurt e nei lattici fermentati.**

- **Per l'equilibrio emozionale e il buonumore: vai con la vitamina B12**

Le vitamine del gruppo B partecipano al funzionamento nei neuroni ed alla produzione dei neurotrasmettitori, aiutando la concentrazione, contrastando la depressione e calmando il sistema nervoso. In particolare, spiega [Assolatte](#), la vitamina B12 impedisce il surplus di omocisteina, che è collegato alla depressione. Inoltre un giusto apporto giornaliero di vitamina B12 fa sentire meno stanchi, aiuta a invecchiare meglio e a mantenere forte il sistema nervoso e quello immunitario. **La vitamina B12 è presente naturalmente nei broccoli e nei prodotti lattiero-caseari (latte in particolare),**

- **Per il piacere e la gioia di vivere: il meglio è la tirosina**

La tirosina è un amminoacido che aumenta la capacità di memoria e la prontezza mentale, e che partecipa alla produzione di due importanti neurotrasmettitori - **dopamina e noradrenalina** - che svolgono un ruolo attivo sull'edonismo, dice [Assolatte](#). La dopamina è uno starter dinamizzante, che favorisce la motivazione e innesca il piacere, mentre la noradrenalina è un acceleratore, che stimola lo stato di veglia, l'attenzione e l'autostima.

Ma in quali alimenti si trova la **tirosina**? Soprattutto **nei formaggi ben stagionati, come Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Pecorino e negli altri formaggi "invecchiati"** che, al momento del consumo, lasciano dei granellini che si sentono sotto i denti. Sono i cristalli di tirosina, naturalmente presente nelle proteine del latte e che si cristallizza durante la stagionatura. Altri alimenti che contengono tirosina sono **carni, legumi e semi oleosi.**

#### IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) - tel.02-72021817

**Chi siamo:** Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri lattici fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **16 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è il **settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 3.5 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.