



WWW.LATTENDIBILE.IT

# FINE DEL LOCKDOWN COME RITROVARE **L'EQUILIBRIO PSICOLOGICO**

Perché quel senso di stanchezza, disagio e mancanza di energia, proprio ora che la vita sta riprendendo un ritmo più "normale"? Stiamo pagando gli effetti del grande carico psicologico che abbiamo dovuto mettere in campo. Per superare l'impasse ci vuole forza d'animo e buona volontà, ma l'alimentazione rimane un punto cardine.

di SAMANTHA BIALE  
NUTRIZIONISTA E GIORNALISTA



Prima c'erano il traffico cittadino, lo stress del lavoro e gli impegni sociali. C'erano il tempo e la voglia per l'aperitivo con gli amici, per la palestra o una rigenerante corsa all'aperto, per una serata in pizzeria o al ristorante e il divertimento by night. Nonostante gli inevitabili momenti di stanchezza, siamo sempre riusciti a fare tutto, senza sentire il peso del mondo addosso. Durante il lockdown, invece, bastavano lo smart working, le faccende domestiche, le videochiamate su Whatsapp e gli incontri virtuali su Zoom, Skype & Co. per farci crollare ogni sera esausti sul divano. E, incredibile ma vero, siamo ancor più sfiniti adesso, quando la vita sta prendendo un ritmo più "normale". Stando agli psicologi, sono gli strascichi della tensione logorante →

**Lattendibile®**

È LA NEWSLETTER  
DI **ASSOLATTE**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

**REDAZIONE**



Via Adige, 20  
20135 Milano  
tel. 02.72021817



Email: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)  
[www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)



→ che ha caratterizzato le tante settimane di chiusura domestica e il drastico cambio delle abitudini cui l'organismo è stato costretto (3). Il carico psicologico per affrontare ogni giorno con resilienza è stato enorme, come racconta bene un articolo su The Conversation dal titolo *Here is why you might be feeling tired while on lockdown*. Basti pensare che, secondo gli esperti, l'adattamento completo a una nuova situazione come, per esempio, un trasferimento di città o il cambio di lavoro richiede circa tre mesi! Tutto normale, quindi. Non c'è da stupirsi. Ma nonostante si intraveda la luce in fondo al tunnel, il disagio resta e, a volte, si acuisce.

## LA PAURA E LA FATICA DI RICOMINCIARE

Ansia per il proprio futuro, convivenze difficili, accentuazione degli stati depressivi latenti e ritorno di vecchie nevrosi: il vero boom di difficoltà emotive – avvertono da tempo gli psicologi - arriverà proprio adesso, alla fine della quarantena, quando saremo finalmente liberi di uscire di casa, ma con la cognizione di non esserlo affatto. Purtroppo, non si tornerà alla routine 'congelata' a febbraio, ma bisognerà far fronte a un altro importante adattamento intermedio, ancora più destabilizzante. Se all'inizio della reclusione hanno prevalso la paura e il panico (poi sostituiti dalla nuova routine che ha fatto ritrovare una momentanea tranquillità), ora l'angoscia arriva dal non sapere cosa succederà e quali siano i reali 'confini' in cui ci si potrà muovere. La vita ai tempi del Covid continua a scorrere, ma in uno stato di sospensione che porta con sé inevitabili conseguenze emotive. Probabilmente scatteranno meccanismi di difesa come la negazione del problema o, al contrario, la ricerca di colpevoli su cui

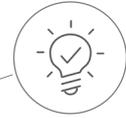
scaricare la propria rabbia. Per rendersene conto basta dare un'occhiata ai social media (4), lo strumento che, più di tutti, offre un'istantanea della realtà.

## SINDROME DELLA CAPANNA: USCIRE PER ANDARE DOVE?

Secondo le stime della Società italiana di psichiatria (Sip), sono oltre un milione gli italiani colpiti dalla cosiddetta 'sindrome della capanna' ovvero la paura di affrontare la vita normale e lasciare la casa, ormai diventata un rifugio protettivo nei confronti del nemico invisibile. È una reazione del tutto normale, conseguente all'eccezionalità della situazione e alla velocità con cui si è dovuto far fronte a un nuovo modo di vivere. Ma gli esperti avvertono: il disagio va gestito, chiedendo aiuto se supera le 2-3 settimane, altrimenti si potrebbe trasformare in un vero e proprio disturbo mentale e dell'adattamento. Uno studio recentissimo (1) ha preso in esame l'impatto psicologico della quarantena e le modalità per ridurre gli esiti negativi. Sinteticamente, i fattori di maggior rischio riguardano:

- la durata, nel senso che maggiore è il tempo di isolamento e maggiore è la possibilità di assistere a disagio e patologie conseguenti, nel breve e nel lungo termine;
- l'inadeguatezza delle informazioni che rendono le persone insicure e incapaci di riorganizzare se stessi e la propria vita;
- le perdite di natura economica, riguardanti il lavoro e lo status sociale che generano ansia e paura, difficili da gestire.

Medici e specialisti dovranno, quindi, prepararsi ad affrontare gli effetti subdoli del COVID-19 sull'equilibrio mentale. Lo spiega bene un articolo pubblicato su Jama (2) che sottolinea i danni psicologici legati



Il vero boom di difficoltà emotive arriverà quando saremo finalmente liberi di uscire di casa...

## THECONVERSATION.COM

Here is why you might be feeling tired while on lockdown



### IL RUOLO DEI LATTICINI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

Da messa a questa 'foto-donna', un dettaglio è stato forse trascurato: qual è lo stile alimentare giusto per rafforzare il sistema immunitario? Come evitare di ingrassare per colpa della permanenza forzata in casa? Di cibo può aiutare a contrastare ansia e malumore? Latticini, mentiroso, a pieno titolo, sono fatti della spesa intelligente.



L'emergenza coronavirus ha avuto un forte impatto sulla vita di tutti. Il decreto che ha imposto agli italiani di stare a casa, uocendo solo per fare la spesa e per situazioni straordinarie, ha fatto sommare la voglia di il tempo di cuocere. Con la complicità dei social, c'è stato uno scambio di ricette che ha scatenato la voglia di mettere alla prova la propria fantasia di fornelli. In questo scenario, il cibo è diventato, quindi, il protagonista principale delle giornate degli italiani. Ecco, dunque, come trasformarlo nel miglior alleato del benessere psicologico, eliminando le potenziali insidie per la linea e la salute.

Lattendibile®  
È IL QUOTIDIANO DI NUTRIZIONE E INFORMAZIONE  
LATTENDIBILE.IT

REDAZIONE  
Via Argo, 20  
20124 Milano  
tel. 02 77323287 Email: redazione@lattendibile.it www.lattendibile.it

#79

MARZO 2020

## Periodo difficile soprattutto per chi soffre di disturbi alimentari

Anoressia, bulimia e binge eating disorder sono i tre più diffusi disturbi alimentari che, durante questo periodo difficile, possono peggiorare, come messo in evidenza dall'Istituto superiore di Sanità. La paura del contagio e la sensazione d'instabilità favoriscono, infatti, episodi di alimentazione incontrollata o, al contrario, di restrizioni alimentari. Le persone anoress-

siche sottopeso sono le più esposte al rischio di complicanze mediche (15) poiché la malnutrizione e le limitate riserve di grasso corporeo influenzano l'efficienza del sistema immunitario. A questo si aggiunge il rischio d'insufficienza respiratoria e cardiaca causato dagli squilibri metabolici ed elettrolitici che può comportare un decorso più grave del Covid-19.

Per offrire un aiuto, in previsione di un ritorno alla regolarità delle attività assistenziali, è stata attivata la mappatura dei centri dedicati alla cura dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, in supporto alle azioni centrali del ministero della salute.

Per maggiori informazioni, consultare il Progetto MA.NU.AL. nel Notiziario ISS, numero 1/2020.

all'isolamento sociale e alle misure di distanziamento. In questo periodo di graduale ripresa delle attività assumono un'importanza fondamentale i corsi online, le attività sportive o religiose, organizzate con la stessa cadenza temporale dei tempi 'normali', per tornare a sentirsi parte di un contesto sociale. Banalmente può assumere una valenza psicologica anche uscire a bere un caffè al bar o mangiare un panino fuori casa, dopo tante settimane di reclusione.

### ITALIANI TUTTI INGRASSATI: A RISCHIO UN ALTERATO RAPPORTO CON IL CIBO

Secondo i dati Nielsen, nel periodo di quarantena gli italiani hanno mangiato tanto, troppo. I carboidrati si sono aggiudicati un posto primario sulle tavole, superando abbondantemente le quantità indicate dalle linee guida. Ansia, paura e stress hanno riaperto il meccanismo psicologico di gratificazione tipico dell'infanzia ovvero la tendenza ad associare cibo ed emozioni. Trascorrere molto tempo in casa, inoltre,

può effettivamente far percepire più fame: l'ipotalamo, stimolato da costanti momenti di stress e nervosismo, è in grado di alterare la percezione di appetito-sazietà, comunicando al sistema nervoso centrale informazioni fuorvianti. Inoltre, non va dimenticato che il cibo - in particolare i carboidrati e gli zuccheri - costituisce il "sedativo" più efficace e immediato grazie all'effetto di stimolazione cerebrale di serotonina. Morale? Con la complicità del lungo periodo di sedentarietà forzata e del fatto che in molti si sono dilettrati ai fornelli, l'eccesso di carboidrati e di calorie si è trasformato in un boomerang, provocando un aumento di peso e una stimolazione eccessiva dell'insulina (dannosa soprattutto per chi abitualmente deve fare i conti con la glicemia alta). Ma non è tutto, purtroppo. Sembra che la quarantena abbia provocato attacchi di fame improvvisi. Questo aggiunge al danno la beffa, poiché l'eccesso di grasso nell'organismo destabilizza la leptina e l'insulina che, a loro volta, aumentano il senso di fame. In altre parole, più si ingrassa e più si desidera mangiare.

### LATTENDIBILE.IT LE VIDEO INTERVISTE

#### Intolleranza al lattosio: diagnosi e approccio dietetico 2020



Ne parla il Dr. Filippo Fassio, specialista in Allergologia e Immunologia clinica



## **MENO CARBOIDRATI E ADDIO CATTIVO UMORE E CHILI DI TROPPO**

La fame compulsiva e il crescente bisogno di carboidrati vengono scientificamente definiti "Carb-Craving". Più questi impulsi sono assecondati, più la situazione peggiora: immediatamente dopo il consumo di cibi zuccherini sopraggiunge un'intensa sensazione di benessere psicofisico che, però, cala rapidamente dopo l'intervento dell'insulina. Da qui il bisogno costante di zuccheri e il circolo vizioso che porta a sviluppare, nel tempo, la resistenza insulinica, l'aumento di peso e i disturbi dell'umore (5).

### **SOLUZIONE**

Per spegnere questi falsi segnali di fame e perdere peso in salute, la prima cosa da fare è ridurre le quantità di zuccheri semplici (ricorrendo, magari, ai dolcificanti) e di carboidrati raffinati, privilegiando i cereali integrali associati ai legumi che, oltre a completare l'assetto proteico, forniscono preziose fibre che abbassano il carico glicemico del pasto e migliorano il senso di sazietà. Molto interessanti, quindi, sono le nuove tipologie di pasta a base di farina di legumi. Attenzione anche alla moda del 'senza glutine': per chi non è celiaco non sono consigliabili i prodotti 'gluten free' poiché, privati di questa importante componente proteica, acquisiscono un indice glicemico più elevato.

Anche il consumo equilibrato e regolare di latte e latticini, nell'ambito di una dieta equilibrata, permette una migliore gestione dell'appetito, promuovendo

una perdita di peso più facile e duratura. Uno studio pubblicato su "Nutrition Research" (10) ha evidenziato che i maggiori consumatori di latticini possono contare su un rischio dimezzato di diventare obesi rispetto a chi ne consuma meno o non li consuma mai.

Particolarmente utili sono yogurt, ricotta, fiocchi di latte e creme spalmabili, caratterizzati da un'elevata quantità di sieroproteine che regalano un veloce senso di sazietà attraverso la stimolazione di CCK, GLP1, GIP, PYY e l'inibizione della GRELINA che, invece, aumenta l'appetito. Le sieroproteine del latte, anche in piccole quantità, determinano un picco del CCK - l'ormone della sazietà per eccellenza - che inizia a 15-20 minuti dal pasto e prosegue approssimativamente per un'ora e mezza (6). Le sieroproteine giocano un ruolo significativo anche nella risposta insulinica ai carboidrati: è stato dimostrato che nei soggetti diabetici e in sovrappeso il consumo di siero proteico di latte migliora la risposta insulinica e glicemica ai carboidrati, favorendo un miglior controllo del peso (7). Le sieroproteine aiutano anche a dimagrire conservando una buona tonicità muscolare perché apportano una maggiore concentrazione di aminoacidi ramificati, soprattutto L-leucina che contribuisce a preservare i muscoli (8) durante la dieta ipocalorica. Una mousse di ricotta con cacao amaro e dolcificante acalorico, per esempio, può aiutare a ingannare il cervello con una gratificazione dolce, senza sollecitare eccessivamente l'insulina.

Altrettanto utili sono i formaggi freschi e stagionati che apportano caseina, caratterizzata da lenti tempi di assimilazione (9). Grazie a questa caratteristica,

il formaggio consumato all'interno di un pasto è in grado di modulare meglio la risposta metabolica, assicurando un senso di sazietà prolungato e una minor tendenza a ricercare fuoripasto. Il tutto, ovviamente, nel rispetto delle porzioni consigliate: 100 grammi se si tratta di formaggi freschi e di 50 grammi se stagionati. Entrambi da consumare con un'abbondante porzione di verdure, fonte preziosa di fibre utili per aumentare il senso di sazietà. A questo proposito è bene ricordare che una ricca spolverata di formaggio è in grado di abbassare l'indice glicemico di un semplice piatto di pasta al pomodoro, rendendolo un perfetto piatto "unico".

Indicazione fondamentale è anche quella di non abolire i grassi! L'eliminazione drastica dei grassi e dei cibi naturalmente ricchi di grassi come i formaggi, ai fini del dimagrimento, è un dettame nutrizionale obsoleto e superato dalle moderne evidenze scientifiche che, invece, individuano nell'indice glicemico l'elemento fondamentale per la perdita di peso e la salute. Per esempio, una ricca insalata, condita con extravergine, ha un miglior potere saziante e 'funzionale' in termini metabolici, rispetto alla stessa porzione scondita. Il ruolo fondamentale della giusta quantità di grassi nell'alimentazione è stato confermato da vari studi tra cui una ricerca pubblicata sugli "Annals of Internal Medicine": abolire o ridurre drasticamente i grassi a favore dei carboidrati non comporta alcun beneficio per la linea, ma anzi favorisce il pericoloso effetto yo-yo che porta a riprendere in fretta i chili persi con la dieta.



## SNACK EQUILIBRATI CONTRO LA FAME NERVOSA

Nella stragrande maggioranza dei casi, quando ci si annoia o si è sotto stress, i cibi più consumati sono gli snack salati o dolci come patatine in busta, biscotti farciti, barrette e merendine che, in piccole porzioni, forniscono tante calorie e zuccheri semplici a rapida assimilazione (come lo sciroppo di glucosio) che contribuiscono all'insidiosa dipendenza da zuccheri.

### SOLUZIONE

Fare 3 pasti moderati al giorno, più due spuntini, è il metodo migliore per controllare l'appetito ed evitare cali energetici e sbalzi d'umore che spingono a ricercare dolci. Inoltre, tutte le volte che si mangia qualcosa, l'organismo consuma energia per digerirlo e assimilarlo, mantenendo così un metabolismo più efficiente. Lo spuntino dovrebbe fornire circa 100-150 calorie, costituite da un mix equilibrato di carboidrati, proteine e grassi. In questo modo, si modula il passaggio degli zuccheri nel sangue, controllando meglio la glicemia (effetto sazietà prolungata). Ottime merende equilibrate sono, per esempio, un frutto (come una mela, meglio se bio e con la buccia) e un pezzo di formaggio, oppure una macedonia e una manciata di mandorle/nocciole al naturale.

Tra gli snack sani ed equilibrati, trovano posto 20 grammi di frutta a guscio al naturale che, grazie a grassi buoni, magnesio e vitamina B6, stabilizzano il tono dell'umore, moderando l'appetito. Volendo si può associare un pezzo di cioccolato fondente all'85% che apporta feniletilamina, dall'azione euforizzante naturale. Per spegnere

l'appetito eccessivo, va bene anche un uovo sodo: il suo mix perfetto di proteine e grassi tiene impegnato lo stomaco a lungo, in sole 80 calorie.

Tra i migliori spuntini per la salute c'è lo yogurt, meglio ancora in versione "alla greca" che, grazie alla particolare tecnica produttiva, contiene 3 volte più proteine ed ha un potere particolarmente saziante. Lo yogurt può trasformarsi in una merenda dolce ed equilibrata, per bambini e sportivi: basta spalmare con lo yogurt compatto due fette di pane integrale e farcire con fettine di pera o pesca e qualche scaglia di cioccolato fondente.

Altrettanto consigliabili kefir e latte fermentato che meritano un discorso a parte per il loro ruolo riequilibrante sul microbioma, argomento su cui si stanno concentrando le nuove frontiere scientifiche in relazione al controllo del peso corporeo (12) e la gestione dell'ansia (11). I recenti studi di psicobiotica suggeriscono che un microbioma sano ed efficiente può condizionare lo stato psichico grazie alla sua capacità di influenzare la produzione di neurotrasmettitori come, per esempio, il GABA (importante nei fenomeni ansiosi), regolare la comunicazione tra i neuroni e attivare circuiti neurali tra intestino e cervello (16). Nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata, l'assunzione due volte al giorno di latticini probiotici può contribuire ad attenuare i sintomi di depressione, ansia e sindrome di affaticamento cronico (17).



### IL LATTE PRIMA DI DORMIRE: SONNIFERO NATURALE

Nel latte, oltre al triptofano, sono presenti altre sostanze dall'effetto calmante naturale come il calcio e le caseomorfine derivanti dalla digestione delle proteine del latte, dotate di un'azione distensiva naturale. Un cucchiaino di miele o un paio di biscotti integrali ne rafforzano l'azione perché una piccola quota di zuccheri semplici fa salire più rapidamente il livello di serotonina. Sebbene non esista un dato certo, il momento ideale per bere una tazza di latte è di un'ora prima di andare a letto. Per chi è intollerante c'è, ovviamente, il latte delattosato.



Recenti studi di psicobiotica suggeriscono che un microbioma sano ed efficiente può condizionare lo stato psichico



## LA CENA IDEALE PER DORMIRE BENE E DIRE ADDIO A **DEPRESSIONE** E **SOVRAPPESO**

I dati recenti rivelano che, tra i disagi correlati alla pandemia, ci sono anche i disturbi del sonno. Colpa dell'orologio biologico momentaneamente sfasato per la mancanza dei consueti "appuntamenti fissi" come l'entrata in ufficio o la scuola dei bambini, ma anche dall'abuso di dispositivi elettronici la cui luce blu può compromettere la produzione di melatonina. A questo si aggiunge il cosiddetto 'Headline Stress Disorder' dato dall'esposizione continua a titoloni mediatici e notizie incensanti sul virus. Un vero problema, perché il sonno è, di fatto, il ricostituente naturale più potente di cui disponiamo per compensare gli effetti dello stress e rinforzare il sistema immunitario. Tra le tante importanti funzioni del sonno c'è anche lo smart forgetting – letteralmente dimenticare in modo intelligente – ovvero il processo naturale che consente al cervello di 'resettarsi'. Tra i benefici apportati da un buon sonno, ci sono anche quelli sull'umore: uno studio della Columbia University of New York rivela che riduce del 70% il rischio di sviluppare depressione. Ma non è tutto. Rispetto a chi dorme in media sette ore a notte, le persone che dormono poco e male ingrassano più facilmente per colpa delle alterazioni endocrine e metaboliche come la riduzione della tolleranza al glucosio e della sensibilità all'insulina (13), e l'aumento delle concentrazioni serali di cortisolo, l'ormone dello stress che aumenta la glicemia e la pressione sanguigna. A questo si aggiunga che la

privazione del sonno fa abbassare il livello della leptina, in grado di controllare il senso di sazietà, aumentando contemporaneamente la grelina che, invece, aumenta l'appetito (14). Ultimo fattore da tenere in considerazione è la produzione notturna di GH che, in condizioni di sonno perfetto, promuove l'equilibrio ottimale tra grasso corporeo e massa muscolare. Insomma, il concetto è chiaro: bisogna cercare di riposare a sufficienza e bene, per ritrovare l'equilibrio e il peso perduto.

### SOLUZIONE

Il segreto nutrizionale per il riposo perfetto è una cena ad hoc, nella quale non dovrebbe mai mancare un apporto adeguato di triptofano, precursore della melatonina e della serotonina che favoriscono un sonno ristoratore e un miglior controllo del peso (regolano anche il desiderio di cibo). Il fabbisogno di un adulto è di circa 250 mg al giorno. Tra i cibi naturalmente ricchi di triptofano ci sono le patate, i formaggi freschi e stagionati (compresi quelli più leggeri, come la mozzarella light, i fiocchi di latte e la ricotta), il pesce azzurro e i cereali integrali come orzo e avena che apportano anche buone quantità di magnesio, dall'azione equilibrante sull'umore. Di fondamentale importanza è cenare circa tre ore prima di andare a letto, per evitare che i processi digestivi compromettano la qualità del sonno.

Per chi fa fatica ad addormentarsi, l'ideale è cenare abitualmente con un primo piatto poiché i carboidrati complessi migliorano il trasporto del triptofano verso il cervello. Un ottimo piatto

unico "soporifero" è costituito da una porzione di pasta integrale (o di legumi) con verdure, condita con 2 cucchiaini abbondanti di formaggio come Grana padano o Parmigiano Reggiano. Bene anche un piatto di pasta condito con un fiocco di burro e un cucchiaino di semi di sesamo tostati che apportano magnesio, calcio e triptofano, amici del relax.

Chi desidera un pasto low carb può optare per le proteine nobili dei formaggi: apportano il triptofano e il calcio che, secondo uno studio condotto dello Human Nutrition Research Center del North Dakota, favorisce la produzione di melatonina. La cena soporifera, adatta anche a chi vuole dimagrire (apporta circa 500 calorie), prevede 100 grammi di formaggio fresco, una fetta di pane integrale arricchito di semi e un abbondante contorno di vegetali. Particolarmente consigliabile è la lattuga, il vegetale soporifero per eccellenza, grazie alla presenza di lattucario, un blando ma efficace sedativo naturale.

Se alla base dell'insonnia c'è una forte componente di stress, la cena dovrebbe sempre apportare buone quantità di calcio (latticini, frutta secca, rucola, radicchio, calamari, acciughe, pepe nero, prezzemolo, salvia, rosmarino e basilico) e magnesio (pane e cereali integrali, cioccolato amaro, frutta secca, fagioli, ceci, carciofi, biette, spinaci, Grana padano e Parmigiano Reggiano). Un'idea rubata dalla tavola dei vegani? Una spolverata di 'lievito alimentare in scaglie', un condimento saporito ricchissimo di vitamine del gruppo B che contrastano l'irritabilità.





- 1) Samantha K Brooks, Rebecca K Webster et AL - The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence - The Lancet, Volume 395, ISSUE 10227, P912-920, March 14, 2020
- 2) Sandro Galea, Raina M. Merchant, Nicole Lurie - The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing The Need for Prevention and Early Intervention - JAMA Intern Med. Published online April 10, 2020. doi:10.1001/jamainternmed.2020.1562
- 3) Neria Y., Nandi A., Galea S. - Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review - Psychol Med. 2008;38(4):467-480.  
  
Tracy M., Norris FH., Galea S. - Differences in the determinants of posttraumatic stress disorder and depression after a mass traumatic event - Depress Anxiety. 2011;28(8):666-675.  
  
Galea S., Ahern J., Resnick H. et al. Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City - N Engl J Med. 2002;346(13):982-987.  
  
Lee AM, Wong JG, McAlonan GM. et al. Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak - Can J Psychiatry. 2007;52(4):233-240.  
  
Mental Health UK. Managing your mental health during the coronavirus outbreak. <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/covid-19-and-your-mental-health/>.
- 4) Merchant RM, Lurie N. - Social media and emergency preparedness in response to novel coronavirus. - JAMA. Published online March 23, 2020.  
  
Jin K-X. Keeping people safe and informed about the coronavirus. Facebook Newsroom website. Updated March 18, 2020. Accessed March 19, 2020. <https://about.fb.com/news/2020/03/coronavirus>  
  
Josephson A., Lambe E. Brand communications in time of crisis. Twitter Blog website. Published March 11, 2020. Accessed March 16, 2020. [https://blog.twitter.com/en\\_us/topics/company/2020/Brand-communications-in-time-of-crisis.html](https://blog.twitter.com/en_us/topics/company/2020/Brand-communications-in-time-of-crisis.html)
- 5) Markku Timonen, Mauri Laakso, Jari Jokelainen, Ulla Rajala, V. Benno Meyer-Rochow, Sirkka Keinänen-Kiukkaanniemi - Insulin resistance and depression: a cross sectional study - BMJ, Jan 2005; 330:17-18.
- 6) Hall WL, Millward DJ, Long SJ, Morgan LM. - Casein and whey exert different effects on plasma amino acid profiles, gastrointestinal hormone secretion and appetite - Br J Nutr 2003; 89:239-248
- 7) SG Sukkar, A Vaccaro, GBRavera, C Borrini, R Gradaschi, A Massa Sacchi-Nemours, R Cordera, G Andraghetti - Appetite control and gastrointestinal hormonal behavior (CCK, GLP-1, PYY 1-36) following low doses of a whey protein-rich nutraceutical - J Nutr Metab 2013; 6:259-266
- 8) Frestedt JL, Zenk JL, Kuskowski MA, et al. - A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study - Nutr Metab (Lond). 2008; 5: 1-7.
- 9) Boirie Y, Dangin M, Gachon P, Vasson MP, Maubois JL, Beaufriere B. - Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion - Proc Natl Acad Sci USA 94:14930 - 14935, 1997.
- 10) Crichton GE, Alkerwi A. - Whole-fat dairy food intake is inversely associated with obesity prevalence: findings from the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg study - Nutrition Research 2014 Nov;34(11):936-43.
- 11) G Clarke, S Grenham et AL - The microbiome-gut-brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner - Molecular Psychiatry 18: 666-673; advance online publication, June 12, 2012  
  
Emmanuel Denou, Josh Collins et al - The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor and Behavior in Mice - Gastroenterology 2011 Volume 141, Issue 2, Pages 599-609.e3
- 12) Griffin NW, Ahern PP et AL - Prior Dietary Practices and Connections to a Human Gut Microbial Metacommunity Alter Responses to Diet Interventions - Cell Host Microbe. 2017 Jan 11;21(1):84-96. Epub 2016 Dec 29.  
  
Na Fei and Liping Zhao - An opportunistic pathogen isolated from the gut of an obese human causes obesity in germfree mice -The ISME Journal (2013) 7, 880-884; published online 13 December 2012
- 13) Leproult R, Van Cauter E - Role of sleep and sleep loss in hormonal release and metabolism. Endocr Dev 2010;17:11-21. Epub 2009 Nov 24.
- 14) Shahrad Taheri, Ling Lin, Diane Austin, Terry Young, Emmanuel Mignot - Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index - December 7, 2004 - <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>
- 15) R. Dalle Grave - Coronavirus Disease 2019 and Eating Disorders - What do people with eating disorders have to address during the pandemic? - Psychology Today
- 16) G Clarke, S Grenham et AL - The microbiome gut brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner - Molecular Psychiatry 18: 666-673; advance online publication, June 12, 2012
- 17) Emmanuel Denou, Josh Collins et AL - The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor and Behavior in Mice - Gastroenterology 2011 Volume 141, Issue 2, Pages 599-609.e3 -  
  
A Venket Rao, Alison C Bested et AL - A randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of a probiotic in emotional symptoms of chronic fatigue syndrome - Gut Pathogens 2009, 1:6



## Lattendibile<sup>®</sup>

È LA NEWSLETTER DI **ASSOLATTE**  
(L'ASSOCIAZIONE ITALIANA CHE RAPPRESENTA LE IMPRESE CHE OPERANO NEL SETTORE LATTIERO CASEARIO)

LA NEWSLETTER SI PROPONE COME STRUMENTO D'INFORMAZIONE SULLE TEMATICHE LEGATE AL LATTE YOGURT FORMAGGI E BURRO DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE, CULTURALE, STORICO, ECONOMICO, NORMATIVO E DI SICUREZZA ALIMENTARE.

DIRETTORE EDITORIALE: **ADRIANO HRIBAL**

COORDINAMENTO REDAZIONALE: **SAMANTHA BIALE**

COORDINAMENTO EDITORIALE: **CARMEN BESTA**

## Lattendibile<sup>®</sup>

SI AVVALE DELLA COLLABORAZIONE DI UN  
COMITATO SCIENTIFICO:

### **DOTTOR UMBERTO AGRIMI**

DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SANITÀ  
PUBBLICA VETERINARIA E SICUREZZA  
ALIMENTARE - ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

### **DOTTOR MAURIZIO CASASCO**

PRESIDENTE DELLA FEDERAZIONE MEDICO  
SPORTIVA ITALIANA

### **ONOREVOLE PAOLO DE CASTRO**

PRIMO VICE PRESIDENTE COMMISSIONE  
AGRICOLTURA E SVILUPPO RURALE  
PARLAMENTO EUROPEO

### **AVVOCATO MASSIMILIANO DONA**

PRESIDENTE DELL'UNIONE NAZIONALE  
CONSUMATORI

### **PROFESSOR ENRICO FINZI**

PRESIDENTE DI ASTRA RICERCHE

### **DOTTOR ANDREA GHISELLI**

MEDICO RICERCATORE DEL CREA NUTRIZIONE

### **PROFESSOR LORENZO MORELLI**

ORDINARIO IN "BIOLOGIA DEI MICRORGANISMI"  
UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE,  
PIACENZA

### **PROFESSOR ERASMO NEVIANI**

DOCENTE DI MICROBIOLOGIA DEGLI ALIMENTI  
PRESSO LA FACOLTÀ DI SCIENZE E TECNOLOGIE  
ALIMENTARI DI PARMA

### **PROFESSOR LUCA PIRETTA**

DOCENTE DI NUTRIZIONE UMANA UNIVERSITÀ  
CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA

### **DOTTOR ANDREA POLI**

DIRETTORE SCIENTIFICO NFI - NUTRITION  
FOUNDATION OF ITALY

LA **RISTAMPA** DELLE INFORMAZIONI CONTENUTE IN  
QUESTA NEWSLETTER È CONSENTITA E GRATUITA  
A CONDIZIONE CHE SI INDICHI LA FONTE.

PROGETTO GRAFICO  
**CARMEN BESTA**

**ASSOLATTE**  
**REDAZIONE LATTENDIBILE**



Via Adige, 20  
20135 Milano



Tel. 02.72021817  
Fax 02 72021838



assolatte@assolatte.it  
www.lattendibile.it