

UMORE UP&DOWN CAUSA PRIMAVERA PAZZA? QUI CI VOGLIONO LATTE, YOGURT E FORMAGGI

Assolatte: *ben 10 italiani su 100 soffrono di disturbi dell'umore, che si presentano soprattutto in concomitanza dei cambi di stagione e del meteo "ballerino". Come combattere stanchezza ed apatia, e ritrovare la verve e l'energia? Scegliendo i cibi che „tirano sù“, a partire da latte, yogurt e formaggi*

(Milano, 26 aprile 2017) Svegliarsi al mattino già stanchi, affrontare le giornate senza sprint, sentirsi demotivati, ansiosi e con l'energia sotto i piedi: sono le sensazioni che accomunano quei 5 milioni di italiani che soffrono di disturbi dell'umore. Un problema che si acutizza al cambio delle stagioni e quando il clima muta repentinamente, come sta accadendo in queste ultime settimane, in cui si è passati da giornate calde e assolate con temperature estive a giornate di pioggia e vento con temperature autunnali. Questo vortice meteorologico incide pesantemente sull'umore di tutti, e in particolare di coloro che soffrono di "sindrome affettiva stagionale". **Eppure combattere questo "male di stagione" si può, spiega Assolatte: basta scegliere gli alimenti giusti, ossia quelli che forniscono i minerali e le vitamine più efficaci per fare un "lifting" all'umore, domare l'ansia e riportare il tono energetico al top.**

Alla dieta perfetta per ritrovare l'equilibrio, il sonno e il buonumore Assolatte ha dedicato **"MAL DI PRIMAVERA, ADDIO"**, il nuovo numero della sua newsletter nutrizionale **L'Attendibile**. Ecco i suggerimenti più efficaci:

- **Magnesio contro gli sbalzi d'umore:** questo minerale è fondamentale per controllare gli stati emotivi e diventa ancora più importante in concomitanza dei cambi di stagione, quando serve un "aiutino" in più per evitare di subire le conseguenze di un umore ballerino. E' soprattutto chi conduce una vita stressante ad avere bisogno di più magnesio, perché più adrenalina si produce, più magnesio si consuma. Per assicurarsene la giusta quantità giornaliera in tavola non devono mancare mandorle, pistacchi, piselli e formaggi a pasta dura.
- **Vitamine del gruppo B contro i cali di energia:** non danno calorie ma fanno un lavoro importante nel nostro organismo perché servono a metabolizzare gli alimenti e a trasformarli in carburante di pronto utilizzo. Ecco perché le vitamine del gruppo B sono fondamentali per mettere ko la stanchezza e l'apatia, e per sentirsi più vitali e in forze. I formaggi sono tra i cibi più ricchi di queste vitamine e variandone il consumo ci si può assicurare tutte le vitamine di questa famiglia.
- **Triptofano per vincere la voglia di carboidrati e zuccheri:** lo chiamano "carb-craving" ed è quel desiderio irrefrenabile di pasta, pane, pizza e dolci che prende quando cresce il bisogno di tirarsi su, in particolare in chi soffre il cambio di stagione. Per contenere questa fame di carboidrati l'alleato giusto è il triptofano perché favorisce la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il desiderio di cibo e il senso di sazietà. Via libera, quindi, a latte, yogurt e formaggi (anche nelle versioni light), che sono tra gli alimenti più ricchi di triptofano.
- **Probiotici per combattere l'ansia:** nutrire il microbioma intestinale è il modo migliore per vincere i patemi e l'inquietudine, poiché è da esso che dipende la produzione di centinaia di sostanze (in particolare il neurotrasmettitore GABA) che condizionano l'umore e i comportamenti. Ecco perché il consumo regolare di alimenti amici del microbioma, come yogurt e latti fermentati, è la strategia più efficace, piacevole e naturale per liberarsi dalla morsa dell'ansia e ritrovare la leggerezza mentale.

"Mal di primavera, addio", il nuovo numero della newsletter nutrizionale L'Attendibile, è realizzato dalla dottoressa Samantha Biale, nutrizionista-diet coach e giornalista.



- Per scaricare il numero de L'Attendibile: <https://goo.gl/qzk3hb>
- Per consultarlo online sul sito dedicato: <https://goo.gl/qmj735>
- Per scaricare la App de L'Attendibile: <https://goo.gl/7iNs5w>

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: 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 latti 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 15,4 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 2.4 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.