

I cibi del buon umore, dal cioccolato al tè'

News

Inviato da : Adriana Vivo

Pubblicato il : 19/1/2024 8:20:00



Scoperti gli ingredienti che fanno star bene, sono come farmaci. Cioccolato, tè, fragole, mirtilli e lamponi contengono sostanze che assomigliano ai farmaci prescritti per stabilizzare gli sbalzi di umore.

dimensionenotizia.com



medicamenti normalmente prescritti per la cura di disturbi dell'umore, della depressione e dell'ansia.

A i composti sono simili all'acido valproico, sostanza contenuta in un ampio spettro di

I cibi del buon umore, dal cioccolato al tè'

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11482>

Identificati dai ricercatori del Torrey Pines Institute for Molecular Studies della Florida che hanno sottoposto a tecniche di chemo-informatica oltre 1.700 sostanze contenute negli alimenti confrontandole con gli ingredienti impiegati nei farmaci antidepressivi, gli ingredienti dei cibi rinforzano il buon umore, ne stabilizzano gli sbalzi, migliorano la memoria e mantengono attive le funzioni del sistema cognitivo. Battezzati dagli studiosi col nome di 'comfort-foods', i cibi del buon umore sono stati presentati oggi allo storico meeting nazionale della American Chemical Society in corso a Philadelphia fino al 23 agosto.

Spiega Karina Martínez-Mayorga, del dipartimento di chimica dell'università nazionale del Messico e direttrice della ricerca (svolta con i fondi del Governo della Florida e della Robertet Flavors). "Le molecole del cioccolato, una larga varietà di frutti di bosco e il tè contengono specifici acidi grassi omega-3 che hanno dimostrato possedere un effetto positivo sull'umore. Le nostre indagini svelano che sono i componenti responsabili dei sapori di tali cibi ad essere strutturalmente simili all'antidepressivo acido valproico.

La depressione colpisce 14,8 milioni di americani e gli antidepressivi sono efficaci nel 50-60% dei casi, hanno cioè un'azione limitata e possiedono effetti collaterali. E' necessario sviluppare una nuova generazione di farmaci attingendo anche dalla natura ingredienti privi di rischi". Sottolinea Martínez-Mayorga: "Le molecole che abbiamo individuato si aggiungono a molte altre già scoperte in precedenza.

Si tratta di una larga quantità di composti che in futuro potrebbero essere impiegati come modulatori dell'umore, consumati come cibi, ma anche inseriti in farmaci, bevande e integratori. Si tratta di specifici alimenti che possono aumentare il buon umore associati ad uno stile di vita salutare, ma che possono affiancare anche le terapie farmacologiche".

A