

*Il Gorgonzola Dop migliora l'umore, lo dice la scienza*

## **GORGONZOLA DOP: COMFORT-FOOD DI PRIMAVERA**



La primavera è alle porte, ma spesso il **cambio di stagione** può mettere a dura prova l'umore. La tavola, in questo periodo, può essere una preziosa alleata grazie ai **comfort (o mood) - food**, ovvero quegli alimenti, come il Gorgonzola Dop, capaci di incidere positivamente sul benessere psichico perché ricchi di **vitamina A e B12, folati, calcio, fosforo, zinco e, soprattutto, triptofano**.

Il triptofano è un amminoacido coinvolto nella sintesi della **serotonina**, noto anche come "*ormone della felicità*", e della **melatonina** che sembra modulare il ritmo sonno-veglia. Diversi studi hanno dimostrato che il consumo di latte e derivati sarebbe associato ad una migliore qualità e durata del sonno: ecco spiegato perché le nonne erano solite consigliare un bel bicchiere di latte caldo prima di andare a dormire. Ebbene, forse non tutti sanno che una porzione da 50g di Gorgonzola Dop

fornisce all'organismo un **quantitativo quasi doppio di triptofano** rispetto ad un bicchiere da 125ml di latte.

Non è, dunque, solo una percezione comune che alcuni alimenti possano migliorare lo stato d'animo, come dimostra un ricerca di **Unisalute per l'Osservatorio Sanità** secondo cui per il **46% degli italiani il cibo è gioia**. Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che sottolineano la stretta relazione tra nutrienti e funzioni cognitive, umore e benessere legati anche ad una dieta sana ed equilibrata.

Il Gorgonzola DOP è, inoltre, naturalmente privo di glutine e lattosio.