



VANITY Planet

# UNA PORZIONE DI FELICITÀ

Esiste una correlazione stretta tra ciò che mangiamo e il nostro umore. Alla cabina di regia delle EMOZIONI l'intestino, il nostro secondo cervello. Da trattare con i guanti bianchi e i giusti integratori

di  
MARTINA MARCHIORELLO

foto  
ERIC TRAORÉ

**L**o chiamano «il secondo cervello», e senza nulla togliere a quello che portiamo sulle spalle, quello che risiede nella nostra pancia è dimostrato avere una funzione di pari importanza.

A battezzare così l'intestino è stato per primo il dottor Michael D. Gershon, che dell'argomento ha fatto un libro bestseller, intitolato appunto *Il secondo cervello* (Utet), lettura consigliatissima all'alba del terzo lockdown, per scoprire se non altro che il buonumore, oltre che dalle puntate di *Bridgerton*, può dipendere in gran parte dall'alimentazione, e più in generale dallo stile di vita. **Infatti sono proprio le cellule dell'intestino a produrre il 95% della serotonina, il neurotrasmettitore**

**«Ci si lascia spaventare da ciò che dice la bilancia: i chili di troppo che vediamo non corrispondono al grasso»**

— *Federica Patrinicola, biologa nutrizionista*

**del benessere, anche detto ormone della felicità.**

Ne è convinta anche Federica Patrinicola, biologa e nutrizionista, che dispensa consigli e sane ricette. Niente diete o programmi dimagranti, anche se l'obiettivo è smaltire qualche chilo in eccesso portato in eredità dagli ultimi mesi di stravizi e sedentarietà, il segreto è quello di trovare un regime alimentare equilibrato che possa essere seguito facilmente. «Ci si lascia spaventare da ciò che dice la bilancia: i chili di troppo che vediamo pesandoci non corrispondono al grasso», spiega Patrinicola. «Quando mangiamo di più il nostro corpo tende a fare scorte rifornendo le riserve di glicogeno, un carboidrato che lega un'elevata percentuale d'acqua e che può dare origine a variazioni anche significative di peso. **Il primo consiglio è, quindi, di non lasciarsi prendere dall'ansia.** Il secondo è evitare i digiuni, perché saltare i pasti è dannoso oltre che controproducente. «Bisogna mangiare in modo equilibrato, senza cancellare dalla propria tavola certe categorie di cibo, a cominciare dai carboidrati, a torto considerati causa di ogni guaio».

Altra raccomandazione, forse la più ragionevole, visto il periodo che ci attende: prendersela con calma. Che non significa bivaccare sul divano tra una Zoom call e un aperitivo su Teams, ma darsi degli obiettivi realistici: che si parli di alimentazione o di attività fisica (bastano 30 minuti al giorno), l'unico vero segreto è concedersi il tempo.

## LA SALUTE A TAVOLA

Variare il menu è un modo per non annoiarsi a tavola e assumere ogni tipo di alimento. Lo suggeriscono i nutrizionisti del profilo Instagram [@mangiarebene\\_sentirsibene](#) attraverso ricette sfiziose, come la vellutata di cavolfiore o quella di zucca arrosto. Ma nei periodi di stress è utile abbinare alla dieta integratori ad hoc come *Relaxcol* di **CRISTALFARMA** (€ 18,70), azienda milanese che dal 2004 si occupa di fitoterapia, che aiuta a ridurre il gonfiore addominale, favorendo la digestione.

