

## Il cibo anti-ansia

*Trovare la giusta serenità a tavola.*

*Una recente ricerca statunitense avrebbe rilevato gli effetti positivi sulla salute mentale di un particolare alimento dalle notevoli proprietà benefiche.*



Il battito accelera, respirare è un'impresa titanica e sembra impossibile affrontare qualunque cosa anche la più semplice. Chi nella vita non ha mai provato gli **effetti dell'ansia**?

Può essere frutto solo di un momento particolarmente stressante ma, a volte, rimane lì e non va più via. Esistono diverse tecniche per contrastare l'ansia e alcuni studi mostrano come anche il cibo possa avere un ruolo di primo piano in questa "lotta".

C'è un alimento in particolare che ha attirato la curiosità di un team di ricercatori californiani: la **curcuma**. Si tratta del principale componente del curry a cui conferisce il caratteristico colore giallo. Questa spezia contiene la curcumina, una sostanza dalle riconosciute **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**. La ricerca dell'Università della California, e pubblicata sulla rivista *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)*, ha indagato come il consumo di curcuma possa essere associato con il benessere psichico, oltre che fisico, con **effetti benefici anche sull'ansia**.

In pratica, la curcumina avrebbe la capacità di favorire la conversione nel fegato dell'acido alfa linolenico nel **DHA, un grasso omega 3**. Alti livelli dell'acido DHA sono stati associati a un minor rischio di contrarre malattie neurologiche, come il morbo di Alzheimer, la depressione e l'ansia.

L'aspetto positivo è che abbiamo diverse occasioni per integrare il nostro organismo dell'acido grasso DHA. Infatti, è presente nel **pesce azzurro**, come sgombro, tonno e alici.

Quindi la prossima volta che vi viene un po' d'ansia magari provate con un buon piatto di pesce aromatizzato al curry! Oltre ad essere sano è anche molto buono.