

## Tristezza da Blue Monday? Dieta Mediterranea per combatterla!

Tristezza da Blue Monday? Invece di gettarsi sui classici cibi-spazzatura, ci sono alimenti che aiutano, veramente, a combattere l'umore a pezzi. Mandorle, petto di pollo, provolone e tuorlo d'uovo possono aiutare a ritrovare il buonumore aumentando il contenuto di serotonina nell'organismo e il benessere psicofisico.

### Le cause

Sono questi i consigli della Coldiretti in occasione del giorno più triste dell'anno che cade il 15 gennaio, ovvero il terzo lunedì del mese, data individuata dallo psicologo britannico Cliff Arnall come la peggiore, poiché farebbe maturare nelle persone la consapevolezza che sono finite le festività natalizie e non si avranno altre vacanze fino all'estate. Ma a pesare, secondo gli psichiatri, sono anche il calo di luce e le basse temperature, tipici di questo periodo.

### I cibi che migliorano l'umore

“Il segreto per recuperare il buonumore - sottolinea la Coldiretti - si trova nella tavola attraverso il consumo di cibi ricchi di triptofano, un aminoacido essenziale che si trova in alcuni comuni alimenti e che, combinato con carboidrati, ferro e vitamine del gruppo B, aiuta ad aumentare i livelli di serotonina nell'organismo, il neurotrasmettitore che tra le sue funzioni svolge anche quella di regolare il tono dell'umore”.

Leggi l'articolo completo su [Repubblica.it](https://www.repubblica.it)