

L'alimentazione è qualcosa che va oltre il semplice calcolo delle calorie giornaliere e influisce sul nostro umore e sulla nostra quotidianità. "La gioia, la felicità, la tristezza nascono da ciò che mangiamo e non soltanto dai condizionamenti psicologici, sociali e affettivi che ci riguardano". Ad affermarlo è, infatti, il dottor Pier Luigi Rossi nel suo ultimo libro edito da Aboca Edizioni dal titolo "L'intestino, Il sesto senso del nostro corpo. Alimentazione consapevole e biochimica della gioia". Il contenuto del libro si fa ora talk show live: ha infatti preso il via il 7 febbraio da Roma un inedito road-show dove Rossi e il noto volto della Tv Patrizio Roversi presentano al pubblico in giro per l'Italia il rapporto che intercorre tra il cervello e l'intestino, laddove le stimolazioni viscerali raccolte dal nervo vago e portate al cervello condizionano il tono dell'umore determinando stati di tristezza o di gioia. La rivoluzione agricola e industriale ha introdotto profonde modifiche nella composizione dell'alimentazione attuale rispetto al passato. Da una dieta ad alto contenuto di carboidrati complessi e fibre alimentari si è passati a una dieta contenente un'alta percentuale di grassi e carboidrati semplici, cereali raffinati, zuccheri e olii vegetali. L'introduzione della zootecnia intensiva, inoltre, ha generato un'offerta di carne con un elevato contenuto di grassi saturi. I grassi saturi, assieme a un eccesso di carboidrati semplici, possono invalidare la salute del cervello aumentando il rischio di malattie mentali e altri disturbi metabolici, compreso il diabete e le malattie cardiovascolari. Una dieta a base di questi nutrienti ha fatto sviluppare nel microbiota umano batteri aggressivi, responsabili della produzione di lipopolisaccaride che crea nel cervello depressione, tristezza, tono dell'umore negativo, apatia, affaticamento e altro ancora. Roma, Bologna, Torino, Firenze, Napoli, Salerno, Fano, Trieste, Milano, Como. Queste le 10 città del tour. Obiettivo: fare educazione sulla relazione intestino-umore e accompagnare le persone nella definizione di una alimentazione sana e consapevole.