



## **COMUNICATO STAMPA**

**Blue Monday  
16 gennaio 2023**

**Blue Monday, la carne favorisce il buonumore. Ecco perché non andrebbe eliminata dalla dieta.**

**Istruzioni per l'uso per affrontare a tavola il giorno più triste dell'anno: ne parliamo con la nutrizionista Elisabetta Bernardi**

**Roma, 12 gennaio 2023** – Vi sentite improvvisamente stanchi e malinconici? Potrebbe essere colpa del Blue Monday, che, parola d'esperto, è il giorno più triste dell'anno. Ma niente paura, qualche buon rimedio c'è, iniziando proprio dalla tavola.

Per gli amanti della carne, infatti, buone notizie in arrivo: chi mangia carne gode di una salute mentale migliore rispetto a chi la esclude dalla propria dieta.

*“La carne, specialmente quella bovina - spiega **Elisabetta Bernardi, specialista in Scienza dell'Alimentazione, biologa e nutrizionista** - è considerata un “cibo del buonumore” anche in un recente [studio](#) internazionale. Del resto, la nostra dieta ha un ruolo nella prevenzione e nel trattamento dei disturbi comportamentali a causa del ruolo essenziale dei nutrienti nel sistema neuroendocrino. I nutrienti, tra cui il triptofano, la vitamina B6, la vitamina B12, l'acido folico (folato), fenilalanina, tirosina, istidina, colina e acido glutammico sono necessari per la produzione di neurotrasmettitori come la serotonina, la dopamina e la noradrenalina, che sono coinvolti nella regolazione dell'umore, dell'appetito e dell'attività cognitiva. Aminoacidi, vitamine e sostanze protettive come la colina (protettiva della memoria e dell'attenzione) dei quali la carne ne è particolarmente ricca, come del resto altri alimenti di origine animale”.*

La carne, quella rossa in particolare, infatti, fa parte della **top ten degli alimenti che danno la felicità**, grazie alla ricchezza di triptofano, amminoacido essenziale capace di stimolare la serotonina, il neurotrasmettitore del buonumore, ma anche di vitamine del gruppo B, vitamina D, minerali anti-stress come ferro, zinco, rame, magnesio e selenio e grassi omega 3, tutti nutrienti utili per alzare il tono dell'umore e combattere gli stati depressivi. Gli acidi grassi omega 3 di origine marina regolano la neurotrasmissione dopaminergica e serotoninergica, riducendo la depressione e l'ansia.

E una conferma degli effetti della carne sul buonumore ci viene anche da [un altro studio](#), in cui ricercatori statunitensi hanno esaminato la relazione tra consumo di carne e salute psicologica su un campione di oltre 160 mila partecipanti, provenienti da Europa, Asia, Nord America e Oceania, di età compresa tra gli 11 e 96 anni, con l'obiettivo di dimostrare l'effetto del consumo di carne sul benessere psicologico.

I **risultati dello studio** hanno evidenziato che eliminare totalmente la carne dalla propria dieta può determinare un rischio significativamente maggiore di depressione, ansia e comportamenti autolesionistici per la mancanza di nutrienti essenziali e sostanze bioattive che la carne fornisce in maniera più efficiente rispetto ad altri alimenti.

Evidenze scientifiche hanno dimostrato che, da un'analisi dei rischi e benefici derivanti dalla totale eliminazione della carne dalla dieta, è più concreto il rischio di carenza di nutrienti fondamentali, come vitamine B12 e D, acidi grassi Omega-3, calcio, ferro e zinco con ripercussioni negative sulla salute fisica, sia negli adulti che nei bambini. E neppure l'integrazione regolare con ferro, zinco e B12 riesce a porre un reale riparo da eventuali complicanze.

*“Lo scarso apporto di zinco, ferro, magnesio e vitamina B12 – prosegue **Elisabetta Bernardi** – è un potenziale rischio per lo stato di salute mentale. L'aumento del rischio di depressione con le diete vegetariane e vegane è biologicamente plausibile perché vegetariani e vegani sono a maggior rischio di un'assunzione non ottimale di nutrienti essenziali come la vitamina B12, il ferro e gli acidi grassi omega 3, che sono necessari per il funzionamento ottimale del sistema neuroendocrino. In generale, si è visto che la dieta mediterranea è la strategia migliore per la salute non solo del corpo, ma anche della mente”.*

Semaforo verde, dunque, al consumo di carne, come protezione naturale da malessere e tristezza che possono fare da protagonisti nelle giornate più buie, come il Blue Monday ci ricorda.

**Carni Sostenibili** ([www.carnisostenibili.it](http://www.carnisostenibili.it)) è un'associazione italiana senza scopo di lucro che rappresenta tutte le filiere della lavorazione e trasformazione delle carni (bovine, suine e avicole), con l'obiettivo di promuovere la produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi. Fondata nel 2012 l'associazione ha realizzato una piattaforma di comunicazione digitale, supportata dalla pubblicazione di studi e ricerche, per promuovere una corretta informazione scientifica e la sua diffusione, in merito alla sostenibilità ambientale, economica e sociale dell'intera filiera della carne.

Ufficio stampa Carni Sostenibili  
Elena Giacchino  
[elenagiacchino1@gmail.com](mailto:elenagiacchino1@gmail.com)  
Cell. +39 340 26 82 776