Da Groupon il Piatto della Felicità by Simone Rugiati. VIDEO RICETTA

il-piatto-della-felicita-by-simone-rugiati-groupon-fc66ff9e

La ricerca della **felicità** è uno dei temi più dibattuti in assoluto. Libri, film, poesie, canzoni, proverbi, luoghi comuni e chi più ne ha più ne metta! Da sempre ci si interroga su quale sia la ricetta, lo stile di vita, il luogo e gli elementi che possono essere d'aiuto nel più difficile dei compiti: essere felici. Spesso si dice che i soldi non fanno la felicità… ma il cibo? Il **cibo** assolutamente sì!

Dalla creatività di **Groupon** e dello chef **Simone Rugiati** nasce in esclusiva "**Il Piatto della Felicità**", un trionfo di verdure coloratissime, sapientemente combinate per esaltare il gusto di ravioli fatti a mano, ripieni di crema di patate e zucca. Innovativo, colorato e pieno di emozioni: grazie ai suoi ingredienti, questa ricetta è in grado di generare stimoli positivi e sentimenti di benessere, che possono essere quantificati attraverso reazioni chimiche misurabili.

Chi di noi non ha mai provato un forte desiderio di qualcosa di dolce quando siamo tristi e depressi? Al di là dell'istinto selvaggio e spontaneo di ingurgitare qualunque cosa ci si presenti davanti, esistono diversi studi - come sostiene il Dr. **Giorgio Donegani**, tecnologo alimentare ed esperto di nutrizione - che hanno evidenziato come il buonumore e la serenità dipendano dalla presenza equilibrata nell'organismo di alcune specifiche sostanze: la serotonina, la noradrenalina e la dopamina.

"Questi neurotrasmettitori, incaricati di veicolare le informazioni fra le cellule del sistema nervoso, hanno ciascuno un ruolo specifico: la serotonina favorisce la distensione, la serenità e il benessere; la dopamina è strettamente legata alla nostra capacità di provare piacere, interesse ed entusiasmo; la noradrenalina, infine, è importante per aumentare la carica e la motivazione" specifica il Dr. Giorgio Donegani. "Quando ci sentiamo giù senza motivo, quando vediamo tutto grigio, è segno che scarseggiano questi neurotrasmettitori ed è il caso di riequilibrarne la presenza. **È a questo punto che si rivela prezioso il cibo**, in particolare quegli alimenti che forniscono all'organismo il materiale necessario per costruire i tre neurotrasmettitori del benessere".