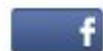


13 febbraio 2014

| ✉ | ✎ | 🖨

# Riflessi più scattanti con gli spinaci

Per merito di un amminoacido contenuto anche in uova e pollo



355



1



0



0



0

**12:52** - Non solo **gli spinaci regalano la forza di Braccio di ferro**, ma anche una maggiore prontezza di riflessi. L'alimento, come uova e pollo, ha al suo interno l'amminoacido tirosina che dà una marcia in più a chi lo assume. A svelare questa proprietà è uno studio condotto presso l'**Università di Leida** e pubblicato sulla rivista *Neuropsychologia*.



**Anche in altri alimenti** - La ricerca prende le mosse dal fatto che la tirosina, è la base per produrre nel cervello due importanti neurotrasmettitori, dopamina e norepinefrina. L'amminoacido contenuto in molti cibi, soprattutto spinaci e uova ma anche in pollo, tacchino, soia, nocciole, avocado e banane.

Gli esperti dell'ateneo olandese hanno offerto a un campione di volontari dei succhi all'arancia o arricchiti di tirosina o di una sostanza placebo inerte. Poi hanno sottoposto i volontari a un test sui riflessi. È emerso che, dopo aver bevuto il succo con integrazione di tirosina, le reazioni dei volontari sono diventati più scattanti.