



Scalandrino 2024

un vino molto equilibrato e di ottima beva, perfetto da abbinare ad antipasti di pesce, anche crudi, ottimo come aperitivo e ideale per primi piatti leggeri e verdure di stagione. Indiscutibile la sua qualità, elegante e raffinata, pronta a valorizzare momenti conviviali importanti. Al palato, anche tra i più esigenti, racconta la Maremma con autenticità.



Un terzo di ciò che mangiamo è sufficiente a farci vivere; gli altri due terzi servono a far vivere i medici.

DR PAUL

Tanca Rosé Brut

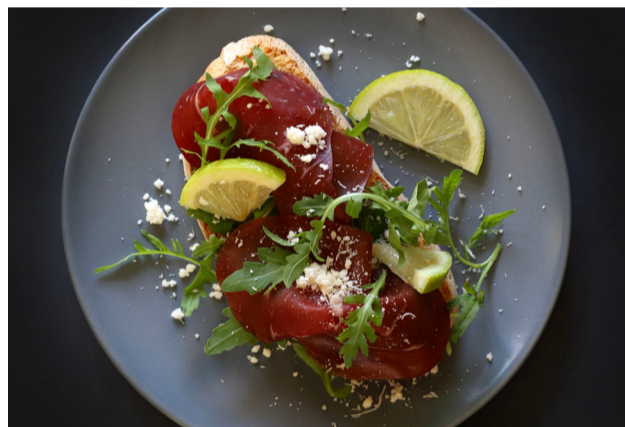
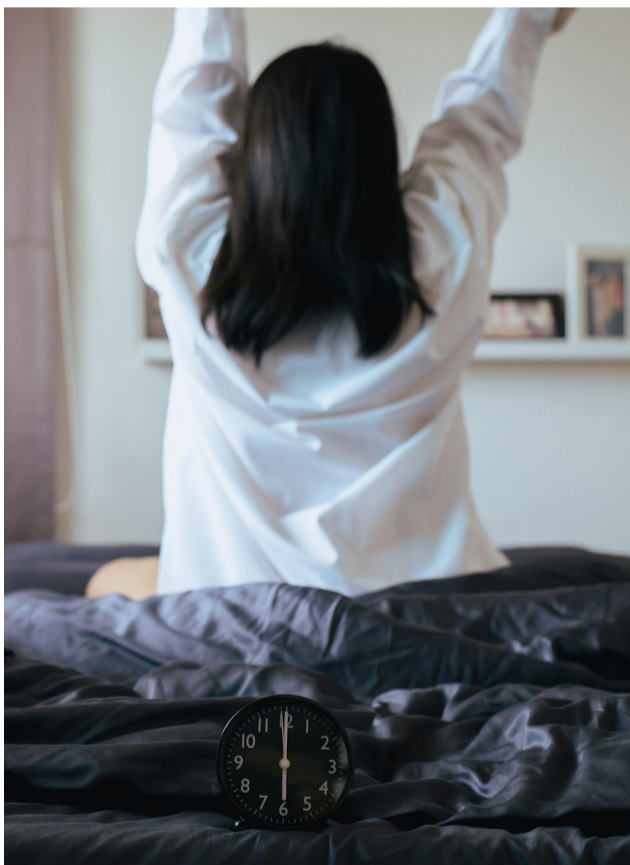
40% Chardonnay, 45% Pinot noir e 15% Meunier creano un Brut Rosé eccezionale, frutto dell'assemblaggio di Chardonnay di Le Mesnil-sur-Oger e Pinot Noir di Epernay, che regala note fruttate e floreali.



CURIOSITÀ In Europa ogni persona consuma in media 85 kg di carne l'anno, in Africa si scende a 5 kg pro-capite l'anno.

La qualità del sonno si costruisce a tavola

L'ossessione per le "8 ore perfette" può peggiorare il sonno: conta di più la qualità e la regolarità. L'alimentazione serale è cruciale: cene pesanti disturbano il ritmo circadiano e la fase REM. Meglio pasti leggeri con proteine digeribili, carboidrati complessi e pochi grassi. Evitare alcol e caffeina: il buon sonno si costruisce anche a tavola, senza ansie da prestazione.



L'olio extravergine di oliva alleato del benessere

In occasione della Giornata Mondiale della Salute, l'alimentazione torna al centro dell'attenzione come elemento fondamentale per il benessere e la prevenzione delle malattie. Tra gli alimenti simbolo di uno stile di vita sano, l'olio extravergine di oliva si conferma un vero alleato della salute grazie alle sue proprietà nutrizionali e al suo ruolo chiave nella dieta mediterranea. Numerosi studi scientifici evidenziano come il consumo regolare di olio EVO favorisca la salute cardiovascolare: l'elevato contenuto di grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico, contribuisce a mantenere un buon equilibrio lipidico, mentre i polifenoli e altri antiossidanti aiutano a contrastare lo stress ossidativo e a sostenere i naturali meccanismi di difesa dell'organismo. Non è solo un ingrediente della tradizione culinaria,



ma un vero e proprio strumento di prevenzione: se inserito in una dieta equilibrata e accompagnato da uno stile di vita sano, l'olio extravergine di oliva può incidere concretamente sulla qualità della vita. La qualità del prodotto, la sua origine e le modalità di consumo sono elementi essenziali per trasformare scelte quotidiane apparentemente semplici in azioni di benessere a lungo termine. La Giornata Mondiale della Salute rappresenta dunque l'occasione ideale per ribadire quanto piccoli gesti, come preferire un buon olio EVO a tavola, possano avere un impatto reale sulla salute, confermando l'importanza di un'alimentazione consapevole, equilibrata e in armonia con la tradizione mediterranea.



La qualità del sonno si costruisce anche a tavola. Per anni ci hanno ripetuto che dormire 8 ore fosse la regola d'oro del benessere. Oggi, però, la scienza racconta un'altra storia: non conta solo quanto dormiamo, ma come dormiamo. E soprattutto, conta molto più di quanto immaginiamo... cosa mangiamo la sera. Il nuovo nemico? L'ossessione per il sonno perfetto. **C'è un fenomeno sempre più diffuso chiamato sleep terrorism (o ortosomnìa): l'ansia da prestazione legata al sonno.**

Monitorare continuamente il riposo, inseguire numeri perfetti, confrontare dati: tutto questo può diventare controproducente. Il risultato? Più stress, meno qualità del sonno. Gli studi più recenti (come quelli su larga scala della UK Biobank) confermano che:

- non esiste una durata "giusta" valida per tutti
- la regolarità e la qualità contano più delle ore totali

Il ruolo chiave dell'alimentazione
Non esistono cibi "che fanno dormire".
Esistono però alimenti e abitudini che non ostacolano il sonno. Qui entra in gioco la crononutrizione, cioè il rapporto tra cibo e ritmo circadiano. Una cena sbagliata può:

- aumentare la temperatura corporea
- attivare la digestione in modo eccessivo
- disturbare la fase REM

In altre parole: il corpo resta "in modalità giorno".

Cena ideale: leggera, digeribile, intelligente

La sera è il momento in cui serve:

- poco volume
- pochi grassi
- proteine leggere
- carboidrati ben dosati

Un esempio concreto? Una cena con:

- bresaola

- pane integrale
 - verdure
 - un filo d'olio extravergine
- Funziona perché:
- non sovraccarica la digestione
 - mantiene stabile la glicemia
 - favorisce un equilibrio ormonale corretto

I 5 alleati del sonno (senza miti)

1. Proteine magre
Facili da digerire, non appesantiscono la notte. Il triptofano contribuisce alla produzione di serotonina e melatonina.
2. Latte e derivati leggeri
Favoriscono l'assorbimento del triptofano e producono peptidi con effetto rilassante.
3. Legumi (soprattutto soia)
Fonte vegetale di melatonina e aminoacidi.
4. Pesce azzurro
Omega-3 utili per il sistema nervoso.
5. Carboidrati complessi
Aiutano il triptofano a raggiungere il cervello e stabilizzano la glicemia.

Cosa evitare (davvero)

Più che cercare il cibo "magico", conviene evitare i sabotatori:

- alcol
 - caffeina (caffè, tè, cola, energy drink)
 - cene pesanti e molto grasse
- Sono loro i veri nemici del sonno.

Il punto chiave

Dormire bene non è una gara a chi totalizza più ore. È un equilibrio.

E questo equilibrio si costruisce ogni giorno, anche a tavola.