

ALIMENTAZIONE

L'ALIMENTAZIONE CHE FA BENE AL CERVELLO



Tutte le attività dell'organismo umano sono collegate al cervello: lavorare, studiare, imparare cose nuove, mantenere la concentrazione, essere lucidi e svegli, ricordare cosa si è fatto pochi minuti prima o la trama di un vecchio film. Per avere buone prestazioni intellettive e mentali, dall'apprendimento alla memoria, la prima buona regola è prestare attenzione a cosa mangiamo.

Livelli di glucosio e prestazioni mentali

Tutti sappiamo che il cibo è il mezzo con il quale riforniamo il nostro corpo di energia, ma forse è meno noto che uno dei maggiori "consumatori" di questa energia è il nostro cervello. Esso si nutre prevalentemente di **glucosio**, una molecola contenuta negli alimenti ma anche sintetizzata dal metabolismo di carboidrati, grassi e proteine. Dal corretto apporto di ossigeno e glucosio dipende sia la sopravvivenza delle cellule cerebrali (neuroni) sia l'efficienza delle prestazioni mentali durante la giornata. Diversi studi hanno dimostrato come **l'innalzamento glicemico che ha luogo dopo i pasti, è collegato a un miglioramento delle prestazioni mentali nelle ore successive**: il merito è dell'aumento dell'acetilcolina, un neurotrasmettitore collegato alla memoria e all'apprendimento. Si è infatti osservato come consumare la **prima colazione**, interrompendo il digiuno notturno e il conseguente calo glicemico, aiuta ad avere maggiore memorizzazione e capacità cognitive durante la mattinata. Al contrario bassi livelli glicemici, tipici di chi ad esempio va **al lavoro senza fare colazione**, sono collegati a un maggior senso di **sonnolenza, spossatezza e mancanza di concentrazione**.

Zuccheri sì, ma quali e quanti?

Gli zuccheri (o carboidrati) possono essere **semplici**, cioè a veloce utilizzo, o **complessi**, a lento rilascio: i primi sono presenti nella frutta e nel miele (fruttosio), nel latte (lattosio) e nello zucchero raffinato e di canna (saccarosio). Per avere il giusto livello di glucosio nel sangue e sfruttare al massimo le proprie capacità cognitive, ma anche fisiche, è opportuno fare **cinque pasti al giorno** (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) e

consumare regolarmente:

- **Pane, pasta, riso, pane, patate ecc.** ricchi di carboidrati complessi (amido): possibilmente integrali, devono essere presenti in ognuno dei 5 pasti in quantità equilibrate con proteine e grassi.
- **Latte e yogurt**, contenenti lattosio: andrebbero consumati giornalmente nelle quantità di 1-2 porzioni tra la colazione, spuntini e merende.
- **Frutta**, contenente fruttosio e glucosio: andrebbe consumata nelle quantità di 3 porzioni al giorno.

È però anche importante non eccedere con le quantità degli zuccheri (in particolare quelli semplici e raffinati) per non arrivare al problema opposto (iperglicemia), ossia influire negativamente sulle capacità di attenzione e memorizzazione, oltre che aumentare il rischio di gravi malattie. Per questo, è opportuno:

- Assumere **carboidrati** per non più del 60% delle calorie necessarie nella giornata;
- Limitare **gli zuccheri semplici**, specie raffinati (zucchero da cucina, contenuto anche in marmellate, snack, creme, dolci ecc.), che non devono superare il 10-12% delle calorie totali provenienti da carboidrati.

Per un cervello al top, sì ai grassi buoni e no a quelli cattivi

Oltre allo zucchero, che come abbiamo visto è la principale fonte di energia, altri nutrienti sono collegati alle funzioni e alla salute del cervello.

I grassi buoni

Tra i migliori alleati del cervello ci sono i grassi “buoni”: sono quelli **insaturi**, anche detti grassi essenziali, perché si assumono solo con l'alimentazione in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli. Essi sono una componente importantissima delle membrane esterne dei neuroni. La loro adeguata assunzione nel tempo garantisce l'integrità delle membrane cerebrali e permette di migliorare l'attività dei neurotrasmettitori. Sono stati anche collegati a un minore rischio di contrarre diverse patologie cerebrali che emergono durante la vecchiaia. In sintesi gli acidi grassi “buoni” sono:

- I polinsaturi **omega 3**, contenuti soprattutto nei pesci, come salmone, sgombro, merluzzo, sardine, tonno, ecc.
- I polinsaturi **omega 6** presenti nelle noci, nei cereali e in alcuni tipi di oli vegetali in particolare nei monosemi come mais, girasole e arachidi.
- I **monoinsaturi**, contenuti in grandi quantità nell' **olio extravergine di oliva**.

Importantissimo per il cervello è il DHA (acido docosaesaenoico) un componente della catena degli omega 3 che, costituisce circa il 30 % della guaina di rivestimento neuronale.

I grassi cattivi

I grassi **saturo**, sono detti anche “cattivi” perché si associano al colesterolo, anche se il nostro organismo necessita anche di loro. Sono di **origine animale** e si presentano soprattutto in forma solida (per esempio, nel burro) quindi presenti in carni, insaccati, latte e derivati, panna, strutto e molluschi. Ma attenzione, anche alcuni oli vegetali come l'olio di palma e l'olio di cocco contengono grassi saturi (oltre che acidi grassi trans, che hanno un effetto simile ai grassi saturi). Diversi studi hanno osservato come un elevato consumo di questi grassi sia collegato a **una minore efficienza cognitiva, oltre che essere la causa di un aumento del rischio di contrarre malattie cerebrali**, disfunzioni neurologiche, oltre che patologie cardiovascolari e non solo.

Per tutelare la salute del cervello è importante:

- mangiare almeno **3 porzioni di pesce** a settimana.
- preferire **yogurt e latte** parzialmente scremati;
- preferire **formaggi stagionati** e con meno grassi del latte intero come il Grana Padano DOP, prodotto con latte intero ma parzialmente decremato durante la lavorazione e con una percentuale del 40% circa di grassi insaturi;
- mangiare **carne 3 volte a settimana** , preferendo i tagli magri e la carne bianca (pollo, tacchino, vitello ecc.);
- limitare l'uso di **condimenti grassi** di origine animale come burro o strutto;
- limitare i **prodotti industriali** , come merendine, snack vari, ecc., spesso ricchi di grassi saturi.

L'importanza dei micronutrienti

La salute cerebrale dipende anche dai micronutrienti (vitamine e minerali). Tra i principali micronutrienti utili al cervello ci sono:

- Il **ferro** : è necessario per l'ossigenazione e la produzione di energia e per la sintesi della mielina (guaina di rivestimento delle fibre nervose) e dei neurotrasmettitori. Il ferro è contenuto nella **carne** , soprattutto nel **fegato** , nei **legumi** , nella **frutta secca** in guscio, nei vegetali a **foglia scura** (bietta, spinaci, ecc.) che però devono avere anche il limone nel condimento per rendere biodisponibile il minerale.
- Lo **iodio**: assicura il metabolismo energetico delle cellule cerebrali. È contenuto soprattutto **nei pesci e nei crostacei** .
- Le vitamine del gruppo B, specialmente la B12, in quanto oltre che per il metabolismo dei carboidrati, è indispensabile per il corretto funzionamento del sistema nervoso. La B12 si trova in grandi quantità nel latte e derivati come il Grana Padano.

Un valido aiuto per nutrirti correttamente

Per garantirsi un corretto funzionamento cerebrale e mantenere efficiente il cervello nel tempo, la scelta più giusta è quella di adottare una corretta ed **equilibrata alimentazione**.

Oltre a ciò è importante rispettare il giusto apporto di macronutrienti giornalieri, facendo in modo che circa il 58% delle calorie giornaliere provengano da carboidrati, il 16% da proteine e circa il 26% da grassi.

Fare questi calcoli non è impossibile, ma richiede tempo e qualche conoscenza nutrizionale. Per comodità puoi usare gratuitamente il nostro strumento dei **Menu Personalizzati**. Compilando un semplice modulo saprai subito quante calorie giornaliere devi assumere per mantenere il tuo peso forma e riceverai dei pratici menu equilibrati in macro e micronutrienti, ricchi di gustose ricette della tradizione gastronomica italiana. Per compilare il modulo e ricevere i menu clicca [qui](#).